

参加費無料！

申し込み  
が必要です



## すこやかマタニティサークル

ごあんない

R7年度

日時 月1回 10:00 ~ 11:30

場所 勤労青少年ホーム (小湊字小湊79-3)

対象 妊娠～産後のママ、パパ、祖父母などご家族の方

内容 01. 助産師による講話

▼ 講話のテーマ

産 4.25 / 8.29 / 12.19

FRI. FRI. FRI.

▶ ベビーマッサージ (生後2か月～)

▶ 手足型取り

持ち物 ○バスタオル

○普段使用している保湿剤

妊 5.23 / 9.12 / 1.23

FRI. FRI. FRI.

▶ 育児技術体験

(沐浴・抱っこ・着替え)

▶ 妊婦体験 (パパ向け)

▶ 出産準備について

産 6.27 / 10.17 / 2.27

FRI. FRI. FRI.

▶ ベビーママピクス (生後3か月～)

※首が据わっている児が対象となります。

▶ 離乳食について

持ち物 ○バスタオル

○飲み物

○動きやすい服装

妊 7.18 / 11.13 / 3.12

FRI. THU. THU.

▶ 乳房の手当

▶ 妊婦向け骨盤体操

持ち物 ○バスタオル

○飲み物

○タオル

○動きやすい服装

02. みんなで交流～情報交換～

03. 個別相談

毎回共通持ち物

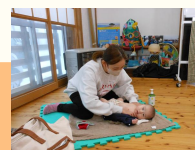
○ 母子健康手帳

すこやかマタニティサークル

ご予約はこちら⇒



大好評！  
ベビーマッサージ



参加費無料！

完全  
予約制



## マンマケア

ごあんない

R7年度

日時 月1回 13:00 ~ 15:30

4.25

FRI.

5.23

FRI.

6.27

FRI.

7.18

FRI.

8.29

FRI.

9.12

FRI.

10.17

FRI.

11.13

THU.

12.19

FRI.

1.23

FRI.

2.27

FRI.

3.12

THU.

場所

平内町勤労青少年ホーム (小湊字小湊79-3)

対象

産後1年以内のママ

内容

01. 助産師による産後の体のケア

02. おっぱいケア

03. 授乳量測定 (授乳を控えてお越しくささい)

04. 児の成長発達の確認・指導

持ち物

○ 母子健康手帳

○ フェイスタオル2枚、バスタオル2枚

利用者の声！



乳腺の詰まりで病院に行くか  
迷っていた時に参加しました。  
おっぱいケアで詰まりが解消され  
身体がすっきりして救われました！

平内町こども家庭センター「おひさまひらない」  
(平内町役場健康増進課内)

TEL.017-718-0019

マンマケア

ご予約はこちら⇒

