

# 妊産婦の方と産後のお母さんを

## 応援します！

母体回復のセルフケア、授乳指導・相談、乳房ケア等

お母さんのからだところを癒し、

ゆったりとお子さんの育児に向き合しましょう。

妊娠中の方達もご参加ください。

妊娠出産を経て、赤ちゃんの誕生の喜びと共に育児に

専念しているお母さん達自身の心と体の回復や育児不安を

助産師さんと子育て支援センターあいくる・あんがサポートします。

この事業は、健康福祉センター・地域保健課の

委託事業として行うものです。

<del>1回</del>	<del>4月15日</del>	<del>健康福祉センター</del>	7回	10月14日	健康福祉センター
<del>2回</del>	<del>5月27日</del>	<del>健康福祉センター</del>	8回	11月25日	健康福祉センター
<del>3回</del>	<del>6月17日</del>	<del>健康福祉センター</del>	9回	12月9日	健康福祉センター
<del>4回</del>	<del>7月8日</del>	<del>健康福祉センター</del>	10回	1月20日	健康福祉センター
<del>5回</del>	<del>8月26日</del>	<del>健康福祉センター</del>	11回	2月24日	健康福祉センター
<del>6回</del>	<del>9月2日</del>	<del>健康福祉センター</del>	12回	3月24日	健康福祉センター

○いずれも連続講座ではありませんので、各回ごとに申し込みください。

又、内容は以下のように行います。

時間： 10:00～11:45

対象： 妊娠中の方及び出産後2～6ヶ月のママと赤ちゃん

※ 別室にて上のお子さんの保育有り（1000円/1人）

定員： 10組

参加費： 500円（保険代含む）

持ち物： 汗拭きタオルと運動できる服装

ママの飲み物・赤ちゃんの着替え、オムツ など

内容： バランスボール、参加者交流会（助産師さんも同席します）

<申し込み先> 子育て家庭支援センターあいくる ☎2966-2848

子育て支援センターあん ☎2907-8319

中  
止

