

## 令和4年度

# 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。

1回	4月28日	健康福祉センター	7回	10月27日	健康福祉センター
2回	5月19日	健康福祉センター	8回	11月17日	健康福祉センター
3回	6月16日	健康福祉センター	9回	12月15日	健康福祉センター
4回	7月21日	健康福祉センター	10回	1月19日	健康福祉センター
5回	8月25日	健康福祉センター	11回	2月16日	健康福祉センター
6回	9月15日	健康福祉センター	12回	3月16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