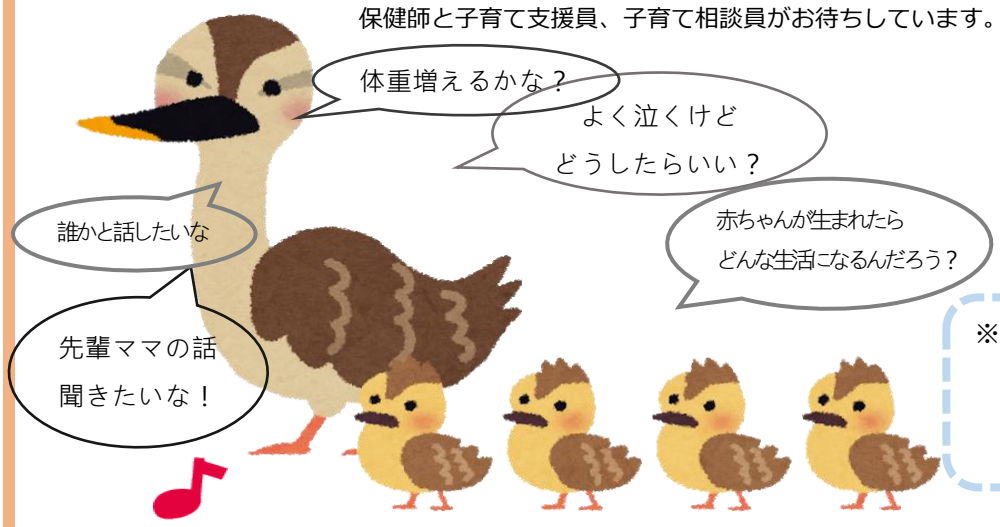
令和５年度

ほっとmamaルーム

妊婦さんから産後６か月頃までのママと赤ちゃんの部屋です。

月齢の近い赤ちゃんとママ、妊婦さん同士の交流や、
妊娠中・出産・産後の体験談など、一緒にお話してみませんか？
赤ちゃんの身長や体重の測定、育児相談などもできます。
保健師と子育て支援員、子育て相談員がお待ちしています。



持ち物
- 母子手帳
- バスタオル

（赤ちゃんと一緒の人）

※　安全面・衛生面に配慮して、
他の教室・活動は行いませんので、
安心してご参加ください。
一緒に来てくれたお兄ちゃんお姉ちゃんは、
子育て支援員が見守ります。

開催場所と日程

時間　：午前 10 時００分～11 時 30 分頃

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保健福祉課 市役所北庁舎３階 ☎６２－１０００	5 (水)	9 (火)	21 (水)	4 (火)	2 (水)	★6 (水)	25 (水)	15 (水)	20 (水)	17 (水)	♥7 (水)	27 (水)
一宮保健福祉課 一宮市民協働センター いちのびあ ☎７２－２１００	27 (木)	25 (木)	★7 (水)	27 (木)	17 (木)	28 (木)	19 (木)	♥30 (木)	14 (木)	25 (木)	29 (木)	14 (木)
波賀保健福祉課 メイプル福祉センター ☎７５－８８００	12 (水)	♥10 (水)	14 (水)	12 (水)	9 (水)	13 (水)	★4 (水) 合同開催 波賀会場	8 (水)	13 (水)	10 (水)	14 (水)	13 (水)
千種保健福祉課 保健福祉センター・ エーガイヤちくさ ☎７６－８６００	20 (木)	18 (木)	29 (木)	20 (木)	♥24 (木)	21 (木)		16 (木)	21 (木)	18 (木)	22 (木)	21 (木)

参加希望の人は、各保健福祉課までご連絡ください。当日参加も可能です。
★印のついているほっと mama ルームでは、心理士による『ほっと mama 講座』、
♥印のついているほっと mama ルームでは、ベビーマッサージ＆ママのストレッチを開催します。
詳しくは裏面をご覧ください♪

宍粟市産前産後サポート事業