

令和6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和妈妈、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おります。

体重増えてるかな？

誰かと話したいな

よく泣くけど
どうしたらいい？

先輩ママの話
聞きたいな！

赤ちゃんが生まれたら
どんな生活になるんだろ



持ち物

- ・母子手帳
- ・バスタオル

(赤ちゃんと一緒にの人)

※ 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	10 (水)	1 (水)	14 (金)	3 (水)	7 (水)	4 (水)	★2 (水)	20 (水)	18 (水)	8 (金)	♥5 (水)	4 (火)
一宮保健福祉課 一宮市民協働センター いちのびあ ☎72-2100	25 (木)	30 (木)	20 (木)	25 (木)	♥29 (木)	26 (木)	17 (木)	★6 (水)	26 (木)	30 (木)	27 (木)	27 (木)
波賀保健福祉課 波賀市民協働センター はかてらす ☎75-8800	17 (水)	8 (水)	★5 (水)	10 (水)	14 (水)	11 (水)	9 (水)	♥13 (水)	11 (水)	15 (水)	12 (水)	19 (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	♥18 (木)	23 (木)	千種 会場	18 (木)	22 (木)	19 (木)	24 (木)	28 (木)	19 (木)	23 (木)	20 (木)	13 (木)

参加希望の方は、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

