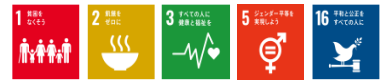


令和7年度



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？赤ちゃんの体重測定、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。



足形アートや寝相アート、バースレビュー、おしゃべり会など毎月いろんなことをしています♪市内どの会場でも参加できますので、お気軽にご参加ください!!

開催場所と日程



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。

時間：午前10時00分～11時30分 持ち物：母子手帳・バスタオル

	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 ☎62-1000	★9 (水)	9 (金)	20 (金)	♥11 (金)	1 (金)	19 (金)	★1 (水)	♥14 (金)	12 (金)	7 (水)	13 (金)	♥13 (金)
一宮保健福祉課 いちのびあ ☎72-2100	25 (金)	30 (金)	27 (金)	25 (金)	♥29 (金)	26 (金)	24 (金)	28 (金)	19 (金)	30 (金)	♥27 (金)	27 (金)
波賀保健福祉課 はがてらす ☎75-8800	16 (水)	♥14 (水)	11 (水)	2 (水)	20 (水)	10 (水)	♥8 (水)	12 (水)	3 (水)	14 (水)	18 (水)	11 (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	15 (火)	20 (火)	♥17 (火)	15 (火)	5 (火)	16 (火)	21 (火)	18 (火)	♥16 (火)	20 (火)	10 (火)	17 (火)

ほっと mama 講座

★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』を開催します。

赤ちゃんの「なぜ？」に心理士がおこたえます

講師：竹田伸子先生
大阪彩都心理センター

ベビーマッサージ&ママのストレッチ

♥印のついているほっと mama ルームでは、助産師による『ベビーマッサージ&ママのストレッチ』を開催します。

講師：八木 典子助産師 やぎ助産院

持ち物：自宅で使用しているベビーローションやベビーオイル・ミルク

※予防接種当日と翌日は、ベビーマッサージは行えませんのでご注意ください。

しろうすく個別相談 **要予約**

心理士による個別相談を行っています

《日程・会場》

4月9日(水) 午後1時～ 市役所北庁舎
10月1日(水) 午後1時～ 市役所北庁舎

対象：妊婦さん

子育て中のお母さんとそのご家族

心理士：竹田伸子先生 大阪彩都心理センター

※相談を希望される場合は、お近くの保健福祉課保健師までご相談ください。

