

令和8年度 ほっとmamaルーム

妊婦、赤ちゃん、その保護者のつどいの場です。足形アートやバースレビューなど、毎回テーマを決めて開催しており、育児相談や体重測定もできます。参加者同士の交流を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

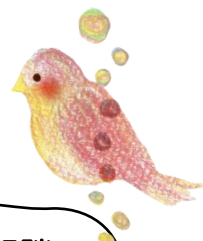
日程：

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市役所北庁舎 ☎63-3176	3日	8日	♥ 1日	1日	★ 5日	2日	♥ 1日	2日	1日	6日	★ 3日	♥ 1日
いちのびあ ☎72-2100	24日	29日	26日	31日	♥ 21日	25日	30日	♥ 27日	18日	29日	♥ 26日	19日
はがてらす ☎75-8800	8日	♥ 15日	10日	8日	19日	♥ 11日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
エーガイヤちくさ ☎76-8600	♥ 20日	19日	16日	21日	25日	15日	20日	17日	22日	19日	16日	16日

時間：午前 10 時 00 分 ~ 11 時 30 分

対象：妊婦、赤ちゃん（山崎：生後6か月、他：1歳まで）、その保護者
里帰り中でもご参加いただけます。

持ち物：母子健康手帳・バスタオル



要予約

しそうスクスク個別相談

心理士による個別相談です。
日程・時間は、お問い合わせ時にお伝えします。

- ・相談員：竹田 伸子氏
大阪彩都心理センター
- ・会場：市役所北庁舎
- ・対象：妊婦、子育て中の保護者とそのご家族

ベビーマッサージ& ママのストレッチ

助産師による講座を行います。

- ・講師：八木 典子氏 やぎ助産院
- ・日程：♥のつく日
- ・持ち物：自宅で使用しているベビーマッサージオイル
- ・予防接種当日と翌日は参加いただけません。



↑寝相アートを撮りました。

ほっとmama講座

心理士による講座を行います。
赤ちゃんの「なぜ？」に心理士がお答えします。

- ・講師：竹田 伸子氏
大阪彩都心理センター
- ・日程：★のつく日



←足形アートのキーホルダーを作りました。



↑出産体験の振り返りを行いました。