



4か月までの赤ちゃんとはじめてがいっぱいのおかあさんへ ほっこり~の(中部)

赤ちゃんとの生活のこと、授乳のこと、おっぱいのこと、ミルクの足し方、体重のこと、泣いているときの対応、おかあさんの体調など・・・
日頃の思いを助産師やほかのおかあさんとお話しませんか？

内容

- * 体重測定
- * ミニプログラム
 - おかあさんのストレッチ
 - ベビーマッサージ
 - 抱っこひもの使いかたなど
- * 座談会

対象

- * おかあさん はじめての子育て中
- * お子さん 月齢が4か月まで(4か月以下)
- ※ ほっこり~の参加2回目までの方が優先です。

参加に際して

- * 参加費 無料
- * 持ち物
 - 母子健康手帳
 - 着替え一式
 - 授乳に必要なもの
 - バスタオル 1枚

【参加申し込み】
【問い合わせ先】



各実施日の受付日より、電話または窓口でお受けします。

中部すこやか福祉センター 中野区中央 3-19-1
☎ 03-3367-7788

月曜日から金曜日 8:30~19:00
土曜日 8:30~17:00

会場	中部すこやか福祉センター 中央 3-19-1(裏面地図参照)	東中野キングスガーデン 東中野 4-2-16(裏面地図参照)	U18 プラザ上高田 上高田 1-17-5(裏面地図参照)
時間	午前 10 時から 11 時 45 分	午後 1 時 30 分から 3 時 15 分	午後 1 時 30 分から 3 時 15 分
日程・申し込み受付日	4月10日(月) (3/27(月)より受付)	4月20日(木) (4/6(木)より受付)	
	5月10日(水) (4/26(水)より受付)		
	6月14日(水) (5/31(水)より受付)	6月1日(木) (5/18(木)より受付)	
	7月12日(水) (6/28(水)より受付)		7月3日(月) (6/19(月)より受付)
		8月3日(木) (7/20(木)より受付)	
	9月13日(水) (8/30(水)より受付)		9月11日(月) (8/28(月)より受付)
	10月11日(水) (9/27(水)より受付)	10月5日(木) (9/21(木)より受付)	
	11月8日(水) (10/25(水)より受付)		
	12月13日(水) (11/29(水)より受付)	12月7日(木) (11/22(水)より受付)	
	2018(平成30)年 1月10日(水) (12/20(水)より受付)		2018(平成30)年 1月15日(月) (12/26(火)より受付)
		2月1日(木) (1/18(木)より受付)	
	3月14日(水) (2/28(水)より受付)		3月5日(月) (2/19(月)より受付)

お願い) 小さなお子さまが集まる事業です。風邪などの感染症の方は、参加をご遠慮ください。
キャンセルの際は、中部すこやか福祉センター(03-3367-7788)までご連絡ください。