



# 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
- ※ ミルクの方は調乳用のお湯もご用意ください

【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 月曜日から金曜日 8:30~19:00  
☎ 03-3367-7788 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)
時間	開催月	午前10時から11時45分	午後1時30分から3時15分
日程・申し込み受付日	4月	13日(金) (3/30(金)より受付)	
	5月	31日(木) (5/17(木)より受付)	10日(木) (4/26(木)より受付)
	6月	15日(金) (6/1(金)より受付)	
	7月	20日(金) (7/6(金)より受付)	5日(木) (6/21(木)より受付)
	8月	10日(金) (7/27(金)より受付)	
	9月	21日(金) (9/7(金)より受付)	6日(木) (8/23(木)より受付)
	10月	12日(金) (9/28(金)より受付)	
	11月	15日(木) (11/1(木)より受付)	1日(木) (10/18(木)より受付)
	12月	6日(木) (11/22(木)より受付)	
	2019年		
	1月	29日(火) (1/15(火)より受付)	10日(木) (12/20(木)より受付)
	2月	15日(金) (2/1(金)より受付)	
	3月	1日(金) (2/15(金)より受付)	7日(木) (2/21(木)より受付)

お願い) 小さなお子さまが集まる事業のため、発熱、鼻水や咳、下痢などの症状があり感染の疑いのある方は、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。