



【中野区産後サポート事業】

生後4ヶ月以下の赤ちゃんとおかあさんのための・・・

## 平成30年度 ほっこり～の“北部”

おっぱいのこと  
子育てのこと  
赤ちゃんのこと

はじめての子育て  
心配なこと・不安なこと

気軽にご参加  
ください！

ほかのママはこの期間  
どうしているんだろう？



### 助産師 と お母さん みんなで一緒に 子育てや日々の思いを話してみませんか！

年間予定： 平成30年 4月3日、5月1日、6月5日、7月3日、8月7日、  
9月4日、10月9日、11月6日、12月4日、  
平成31年 1月8日、2月5日、3月5日 ★すべて火曜日です。

時間： 午前10時～12時（受付開始 午前9時45分～）

対象： 当日の月齢が4ヶ月以下の初めてのお子さまとお母さま 12組  
初めておよび2回目の参加の方が優先です。

会場： 堤式助産母乳育児相談処 中野区新井2丁目5-4（裏面地図参照）  
電話 03（5380）3810

内容： 体重測定や各相談、お話会、など（助産師が対応します）

参加費： 無料

持ち物： 母子健康手帳、授乳に必要なもの、着替え一式、バスタオル1枚

予約： 中野区北部すこやか福祉センター 電話 03(3388)0240  
各実施日2週間前から実施日5日前（直前木曜日の17時）までに  
電話または窓口にてお申し込みください。

注意事項： キャンセルの際はご連絡ください。  
（体調が優れない方はご遠慮下さい。）

