



4か月以下の赤ちゃんとおかあさんへ H30年度 ほっこり～の鷺宮

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
- * 座談会
- * ミニプログラム
- 例) ☆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

対象

- * おかあさん はじめての子育て中
- * お子さん 月齢：4か月以下
- * 定員 12組
- ※初回、2回目の方が優先です。

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】

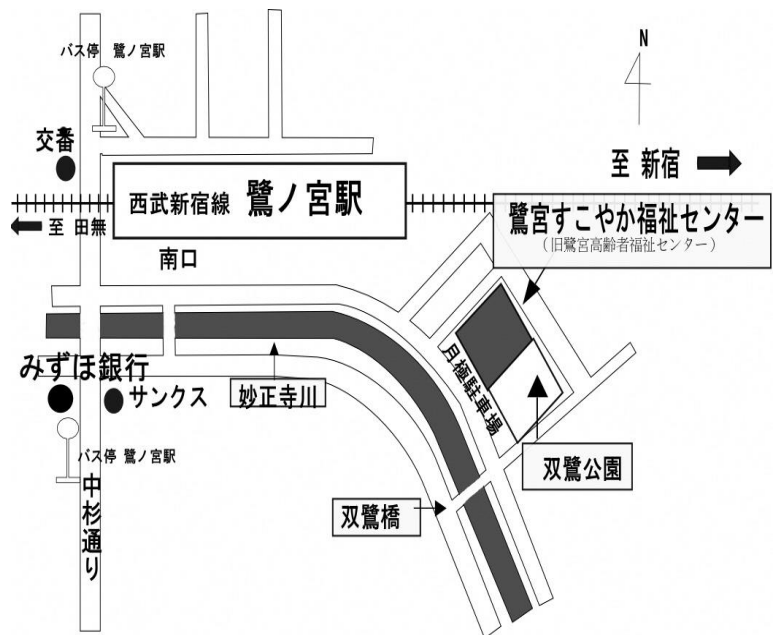
【問い合わせ先】



実施日の2週間前より、電話または窓口でご予約をお受けします。

鷺宮すこやか福祉センター 中野区若宮3-58-10 月曜日から金曜日 8:30～19:00
☎ 03-3336-7111 土曜日 8:30～17:00

会場	鷺宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10 (⇒地図参照)	
時間	13時半～15時15分	
日程・申し込み受付日	4月26日(木)	(4/12(木)より受付)
	5月24日(木)	(5/10(木)より受付)
	6月26日(火)	(6/12(火)より受付)
	7月26日(木)	(7/12(木)より受付)
	8月30日(火)	(8/16(木)より受付)
	9月25日(火)	(9/11(火)より受付)
	10月25日(木)	(10/11(木)より受付)
	11月29日(木)	(11/15(木)より受付)
	12月25日(火)	(12/11(火)より受付)
	2019(平成31)年	
	1月24日(木)	(1/10(木)より受付)
	2月28日(木)	(2/14(木)より受付)
	3月26日(火)	(3/12(火)より受付)



お願い) 小さなお子さまが集まる事業です。
体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

※ キャンセルの際は、鷺宮すこやか福祉センター(03-3336-7111)までご連絡ください。