



# ウエルカムママ コース②

離乳食も始まり、からだも心も成長発達が著しい時期

赤ちゃんとの生活でちょっとしたコツや見通しを知っておくと心への折り合いや解決が  
みえてきたりします。地域にいる助産師と子育て仲間に会いにきてください

## 内容

座談会や講座など、助産師が担当します。講座の内容は以下の通りです。

## 対象

- \*子育てをするお母さん(中野区内在住)
- \*お子さん 満6ヶ月から満12ヶ月になる前日まで
- \*参加できるのはお母さんと対象のお子さんのみとなります。

## 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
- \*おんぶの講座の場合はお手持ちのおんぶひもをお持ちください

## 【申込み方法】

令和7年度より電子申請によるお申込みになります。  
受付開始日以降に右記のQRコードから申請をお願いいたします。



実施日	ミニ講座テーマ ※変更の場合もあります	開催場所	定員 (組)	受付開始 日
開催時間：10時00分～11時45分				
6月20日 (金)	楽ちん抱っここと楽しいおんぶ	野方区民活動センター	12	5/23(金)
7月18日 (金)	離乳食と離乳の日頃のモヤモヤ を晴らそう！座談会	弥生区民活動センター	12	6/18(水)
9月19日 (金)	離乳食と離乳の日頃のモヤモヤ を晴らそう！座談会	鷺宮区民活動センター	14	8/6(水)
10月16日 (木)	楽ちん抱っここと楽しいおんぶ	産前産後ケアハウス Umbilicus	12	9/17(水)
12月19日 (金)	仕事復帰応援！ 保育園入園までの準備って？	上高田区民活動センター	10	11/19(水)
3月25日 (水)	仕事復帰応援！ 保育園入園までの準備って？	桃園区民活動センター	12	2/18(水)

## 【各開催場所】

### 野方区民活動センター

住所 中野区野方5-3-1

☎03-3330-4121

### 弥生区民活動センター

住所 中野区弥生町1-58-14

☎03-3372-4000

### 鷺宮区民活動センター

住所 中野区鷺宮3-22-5

☎03-3330-4111

### 産前産後ケアハウス Umbilicus

住所 中野区本町5-19-5

☎03-6454-1033

### 上高田区民活動センター

住所 中野区上高田2-11-1

☎03-3389-1311

### 桃園区民活動センター

住所 中野区中央4-57-1

☎03-3382-5151

## 【事業に関するお問い合わせ先】

中野区地域包括ケア推進課 すこやか福祉センター企画調整係

☎03-3389-8809