



# ウェルカム！！はじめてママ

～助産師さんに聞く初めてママと赤ちゃんのすごしかた～



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、お母さんの体調など・・・  
日頃の思いを助産師や他のお母さんに話しませんか？

内容

対象

- \*体重測定
  - \*座談会
  - \*ミニプログラム
- 例) ☆お母さんのストレッチ  
☆ベビーマッサージ など

- \*はじめて子育てをするお母さん (区内在住)
  - \*お子さん (満5か月になる前日まで)
  - \*定員 南部すこやか福祉センター 14組  
産前産後ケアハウス Umbilicus 8組
- ※初回の方が優先です

【参加申し込み】  
【問い合わせ先】



各実施日の受付日より、電話または窓口でご予約をお受けします。

南部すこやか福祉センター ☎ 03-3380-5551 月曜日から土曜日8:30～17:00

会場	南部すこやか福祉センター 弥生町5-11-26 ☎03-3380-5551		産前産後ケアハウス Umbilicus 中野区本町5-19-5 ☎03-6454-1033	
	13時30分から14時45分		13時30分から14時45分	
時間	実施日	受付開始日	実施日	受付開始日
	4月22日(月)	4月8日(月)	10月10日(木)	9月26日(木)
	6月24日(月)	6月10日(月)	2月6日(木)	1月23日(木)
	7月22日(月)	7月8日(月)		
	8月26日(月)	8月13日(火)		
	11月18日(月)	11月5日(火)		
	12月16日(月)	12月2日(月)		
	3月17日(月)	3月3日(月)		

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。

(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、南部すこやか福祉センター(03-3380-5551)までご連絡ください。