

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とのすごしかた～



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
- 簡単ベビーマッサージ
- 楽しい親子ふれあい遊び
- 肩こりとポッコリお腹改善エクササイズ
- ぴったり抱っこと抱っこ紐の調整のコツ 他

対象

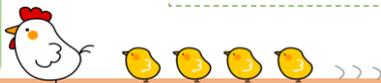
- * はじめて子育て中のお母さん(区内在住)
- * お子さん(満5か月になる前日まで)
- * 定員 12組
(上高田会場は10組)
- ※ 初回の方が優先です。

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

参加の回によって
内容が異なります。

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 月曜日から土曜日8:30～17:00

☎ 03-3367-7788

会場	中部すこやか福祉センター 中央3-19-1 ☎03-3367-7788		上高田区民活動センター 上高田2-11-1 ☎03-3389-1311	
	実施日	受付開始日	実施日	受付開始日
4月	18日(木)	4月4日(木)		
5月	15日(水)	5月1日(水)		
6月	27日(木)	6月13日(木)	6日(木)	5月23日(木)
7月	25日(木)	7月11日(木)		
8月	22日(木)	8月8日(木)		
9月	19日(木)	9月5日(木)		
10月	24日(木)	10月10日(木)	3日(木)	9月19日(木)
11月	21日(木)	11月7日(木)		
12月	19日(木)	12月5日(木)		
1月	23日(木)	1月9日(木)		
2月	27日(木)	2月13日(木)	6日(木)	1月23日(木)
3月	19日(水)	3月5日(水)		

☆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。