



ウエルカムママ コース①

～助産師さんに聞く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、ミニ講座など、助産師が対応します。

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

【申込み方法】



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				
4月9日(木)	簡単ベビーマッサージ	中部すこやか福祉センター	12	3/26(木)
4月22日(水)	赤ちゃん防災	北部すこやか福祉センター	12	4/8(水)
5月13日(水)	ママヨーガ	南部すこやか福祉センター	14	4/29(水)
5月26日(火)	安全で快適な抱っこのコツ	鷺宮すこやか福祉センター	12	5/12(火)
6月10日(水)	ぽっこりお腹と肩こりのエクササイズ	中部すこやか福祉センター	12	5/27(水)
6月24日(水)	安全で快適な抱っこのコツ	北部すこやか福祉センター	12	6/10(水)
7月8日(水)	赤ちゃんの『ねんね』のはなし	南部すこやか福祉センター	14	6/24(水)
7月28日(火)	簡単ベビーマッサージ	鷺宮すこやか福祉センター	12	7/14(火)
8月12日(水)	こころとからだを育む	中部すこやか福祉センター	12	7/29(水)
8月26日(水)	タッチケア	北部すこやか福祉センター	12	8/12(水)
9月2日(水)	腱鞘炎予防とストレッチ	南部すこやか福祉センター	14	8/19(水)
9月29日(火)	成長に合わせた遊びとベビーマッサージ	鷺宮すこやか福祉センター	12	9/15(火)
10月2日(金)	ベビーマッサージ	上高田区民活動センター	10	9/18(金)
10月28日(水)	ママストレッチ	北部すこやか福祉センター	12	10/14(水)

裏面に続きます

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				
11月11日(水)	こころとからだを育むタッチケア	南部すこやか福祉センター	14	10/28(水)
11月24日(火)	簡単ベビーマッサージ	鷺宮すこやか福祉センター	12	11/10(火)
12月9日(水)	腱鞘炎予防とストレッチ	中部すこやか福祉センター	12	11/25(水)
12月23日(水)	ぽっこりお腹と肩こりのエクササイズ	北部すこやか福祉センター	12	12/9(水)
令和9年 1月14日(木)	安全で快適な抱っこのコツ	産前産後ケアハウス Umbilicus	8	12/31(木)
1月26日(火)	赤ちゃんの『ねんね』のはなし	鷺宮すこやか福祉センター	12	1/12(火)
2月12日(金)	赤ちゃんのお耳の発達を促す 手遊び歌	上高田区民活動センター	10	1/29(金)
2月24日(水)	親子でふれあいヨガ	北部すこやか福祉センター	12	2/10(水)
3月10日(水)	こころとからだを育むタッチケア	南部すこやか福祉センター	14	2/24(水)
3月23日(火)	簡単ベビーマッサージ	鷺宮すこやか福祉センター	12	3/9(火)

【各開催場所】

中部すこやか福祉センター

住所 中野区中央3-19-1
☎03-3367-7788

鷺宮すこやか福祉センター

住所 中野区若宮3-58-10
☎03-3336-7111

北部すこやか福祉センター

住所 中野区江古田4-31-10
☎03-3388-0240

南部すこやか福祉センター

住所 中野区弥生町5-11-26
☎03-3380-5551

上高田区民活動センター

住所 中野区中央2-11-1
☎03-3389-1311

産前産後ケアハウス Umbilicus

住所 中野区本町5-19-5
☎03-6454-1033

【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

☎03-3228-8809