

# 赤ちゃんとお母さんのための サポートメニュー



妊娠、出産おめでとうございます。

これから始まる赤ちゃんとの時間をより幸せに、より楽しく過ごすために、下記の支援プログラムを準備しました。妊娠中から出産後まで、それぞれの時期に合わせて参加できる5種類です。是非ご参加ください♪

母乳ミルク 相談会 ①9:40~ ②10:40~ ※◎印の日は他メニューと 同日開催のため1組限定	ベビー マッサージ 10:00~10:50	ベビービクス 10:00~10:50	プレママ教室 ~おなかの中から始まる まるまる子育て~ 10:00~11:30
産後のお母さんと赤ちゃん向け	生後1か月~4、5か月頃(ねんね期)の赤ちゃんとお母さん向け	首が座っている生後3か月~1才頃の赤ちゃんとお母さん向け	妊娠中のお母さんとそのご家族向け
4月15日(火)	6月10日(火)	8月28日(木)	6月10日(火)
5月20日(火)	8月26日(火)	3月4日(水)	9月9日(火)
◎ 7月15日(火)	12月23日(火)		12月23日(火)
◎ 8月26日(火)			3月17日(火)
◎ 9月9日(火)	ベビー♡ ママヨガ 10:40~11:30 生後5~7か月~1才頃(ころころ期)の赤ちゃんとお母さん向け		
10月28日(火)			
◎11月11日(火)			
1月27日(火)			
2月10日(火)		7月15日(火)	
◎ 3月17日(火)	11月11日(火)		



保健師や同じくらいの月齢の赤ちゃんのママさんとお話して、リフレッシュしてくださいね😊♪



## 【問い合わせ・申し込み】 申し込み締め切りは開催日の1週間前まで

電話は土日、祝日を除く8:30~17:00まで、メールは随時受け付けております。

- ☆定員になり次第、申し込みを締め切ることがございますのでご了承ください。
- ☆各プログラム1回までの参加としますが、定員に満たない場合は2回以上の参加も可能です。
- ☆メールの件名は、ご希望の教室名(例:母乳ミルク相談会)とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお母さん(お子さん)のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。

＼申込はこちら／

三川町母子健康包括支援センター(三川町役場健康福祉課健康係内)

TEL: 0235-35-7033 MAIL: kenkou@town.mikawa.yamagata.jp



## 【 講師の紹介 】

助産師・まるまる育児アドバイザー

なんば  
難波 ハツ子 さん

平成 30 年 1 月、鶴岡市小真木原に「なんば  
サロン White」をオープンし、産前産後のデイ  
ケアや訪問ケアで大活躍中です。

健康運動指導士

マタニティ&アフタービクス  
インストラクター

さとう  
佐藤 しおり さん

赤ちゃんから大人まで楽しめるベビービク  
ス教室で大人気です。

## 母乳ミルク相談会

予約制・個別相談（1回2人程度）

**内 容** 乳房マッサージ、授乳・調乳指導、体重測  
定、哺乳瓶の選び方について、授乳補助具（ニップ  
ルシールド）の紹介など、お母さんに合わせた個別  
指導を行います。

授乳しやすい服装でおいでください。

**持ち物** 母子健康手帳、フェイスタオル3枚（温泉  
用タオルで薄いものの方がいいです）バスタオル1  
枚、哺乳瓶の相談をしたい方は現在使っているもの  
をお持ちください。赤ちゃんに必要なもの（ミルク、  
オムツ、お湯など）

## プレママ教室 ～おなかの中から始まる まるまる子育て～

**対 象** 妊娠中のお母さんとそのご家族

**内 容** 出産やまるまる子育てのお話、赤ちゃんの  
お世話や妊娠中の栄養についてお伝えしています。  
お母さんだけでなく、ご夫婦、ご家族といっしょに  
学べる教室です。

また、保健師との個別面談やフリートークなど参加  
者同士の情報交換も行います。

**持ち物** 母子健康手帳、骨盤ベルト・さらし（お持  
ちの方）、フェイスタオル

## ベビーマッサージ

**対 象** 生後1か月から4～5か  
月頃のねんね期の赤ちゃんとお母  
さん

**定 員** 5組

**内 容** 少人数制ですので、一人  
ひとりじっくりと指導を受けるこ  
とができます。ベビーマッサージ  
の実践、育児アドバイス、フリー  
トークなど、1回50分程度の講  
座です。赤ちゃんに触れることで  
ママのリラックスにもつながりま  
すよ☆

**持ち物** 母子健康手帳、フェイス  
タオル2枚、バスタオル1枚、赤  
ちゃんに必要なもの（ミルク、オ  
ムツ、お湯など）

## ベビー・ママヨガ

**対 象** 生後5～7か月頃から  
1歳頃のころころ期の赤ちゃんと  
お母さん

**定 員** 5組

**内 容** 少人数制で行います。1  
回50分程度の講座で、赤ちゃん  
とお母さんが一緒に楽しめるヨ  
ガです。

産後の健康管理や育児アドバイ  
スなどの講話、情報交換、フリー  
トークなど盛りだくさんです☆

**持ち物** 動きやすい服装でおい  
でください。母子健康手帳、赤  
ちゃんに必要なもの（オムツ、ミル  
ク、お湯など）

## ベビービクス

**対 象** 首が座っている3か月～  
1歳頃の赤ちゃんとお母さん

**定 員** 10組

**内 容** 1回50分程度の講座で、  
音楽のリズムに合わせて赤ちゃん  
とお母さんが一緒に楽しめるエク  
ササイズです。

抱っこやお母さんの身体に乗せて  
遊ぶなど、普段よりちょっぴりダ  
イナミックなスキンシップを体験  
してみてください♪

**持ち物** 動きやすい服装でおい  
でください。母子健康手帳、赤  
ちゃんに必要なもの（オムツ、ミル  
ク、お湯など）お母さんの水分補給の  
できるもの（水・お茶など）