

すまいるママサロン

～妊婦さんと産後1年未満のママと赤ちゃんのためのサロン～



(要予約) 原則第4木曜日 会場：宮古保健センター2階 事業実施室

受付時間 日にち	10:00～10:15	13:30～13:45	午後の教室について
開催時間 日にち	10:15～11:30	13:45～15:00	
4/25 (木)	「ママの のんびり ゆったり お話サロン」 妊娠中の準備、お産、 産前産後の体調や子 育てについて、ゆっ くり語りましょう。 お待ちしております♪ *定員 各回10組程	離乳食教室（後期）	*産前産後ヨガ 妊娠20週、産後6週以降で 運動制限のない方。参加の際は、 主治医の許可を得てください。
5/23 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	
6/27 (木)		ベビーマッサージ	
7/25 (木)		産前産後ヨガ	*ベビーマッサージ 赤ちゃんは予防接種後48時間経 過後参加ください。
8/22 (木)		離乳食教室（後期）	*ベビーマッサージ・赤ちゃん とのふれあい遊び 妊婦さんは、お人形で体験を します。
9/26 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	
10/24 (木)		ベビーマッサージ	
11/28 (木)		産前産後ヨガ	*離乳食教室 講話と体験を行います。下記の ものをご持参ください。 ・すくすく子育て冊子 ・エプロン、三角巾 ・おんぶひも
12/26 (木)		離乳食教室（後期）	
1/23 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	
2/27 (木)		ベビーマッサージ	*定員 各回10組程
3/21 (金)		産前産後ヨガ	



持ち物 母子健康手帳、バスタオル（お子様連れの方）、飲み物



申込 毎月10日（休日の場合、その後の平日）から受け付けます。
広報みやこの毎月15日号に掲載されます。
午前、午後ともに2日前までに申込みが必要です。



<問い合わせ先>

宮古市保健福祉部 とも家庭センター 母子保健係
〒027-8501 宮古市宮町一丁目1番30号 Tel0193-68-9121