

すまいるママサロン

～妊産婦さんと家族の相談の場、仲間づくりを応援します～

(要予約) 毎月1回(木曜日)開催 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	
4/23 (木)	「ママの のんびり ゆったり お話サロン」 ママ同士で ゆっくり語りま しょう。 ・お子さんの体重 ・授乳 ・離乳食 ・歯のケア など ご相談もお気軽 にどうぞ♪	産前産後ヨガ	<p><産前産後ヨガ> ヨガで体も心もスッキリ♪ ※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。</p> <p><赤ちゃんとのふれあい遊び> 赤ちゃんと一緒に様々なふれあい遊びを体験します。 ※妊婦さんは、お人形で体験をします。</p> <p><こどもと楽しむ絵本の世界> みやこ読み聞かせの会「おどつつあんS(ず)」と一緒に絵本の世界を楽しみましょう。</p> <p><カミカミおやつ&仕上げみがき> おやつと仕上げ磨きについて楽しく学びます。ママとお子さんの試食あり。 ※持ち物: 仕上げみがき用歯ブラシ ※お勧めは生後8か月～です。</p> <p>【パパサロン】 パパ向けに初開催! 普段なかなかできないパパ同士の交流を楽しみましょう。 ※パパとお子さんが対象です。</p>
5/28 (木)		カミカミおやつ & 仕上げみがきレッスン	
6/25 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	
7/30 (木)		【パパサロン】 こどもと楽しむ絵本の世界	
8/27 (木)		産前産後ヨガ	
9/17 (木)		カミカミおやつ & 仕上げみがきレッスン	
10/22 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	
11/26 (木)		【パパサロン】 赤ちゃんとのふれあい遊び	
12/24 (木)		産前産後ヨガ	
1/28 (木)		カミカミおやつ & 仕上げみがきレッスン	
2/25 (木)		こどもと楽しむ絵本の世界	
3/18 (木)		赤ちゃんとのふれあい遊び	

☞ 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。

*定員: 各回10組程
(申込み多数の場合は初参加の方を優先します)

<問い合わせ先>

宮古市保健福祉部 ども家庭センター 母子保健係
〒027-8501 宮古市宮町一丁目1番30号 Tel.0193-68-9121