

# 宮古市産前・産後サポート事業

～「安心して子どもが産めるまち」をめざし妊産婦を応援します～

♪ 対象 宮古市に居住する妊産婦

♪ 主な内容

- ・妊娠中期頃の体調確認
- ・産後4週間以内の体調及び育児の確認
- ・「すまいるママサロン」の開催（月1回開催）

＼ 赤ちゃんとのふれあい遊び ＼



＼ 産前産後ヨガ ＼



＼ カミカミおやつ & 仕上げみがきレッスン ＼



＼ お話サロン ＼



<参加者の声>

- ・子育て中のママと悩みを話したり、情報交換ができて安心しました
- ・ずっと家にいたのでリフレッシュになりました
- ・いろいろな月齢の赤ちゃんたちとふれあえて楽しかったです
- ・スタッフの方に気軽に相談できるので、日頃の悩みが解消できました などなど

<問い合わせ先>

宮古市保健福祉部こども家庭センター 母子保健係

〒027-8501 宮古市宮町一丁目1番30号 Tel.0193-68-9121