

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）

////
妊産婦の相談の場と
仲間づくりを応援

＼お話しサロン／



＼産前産後ヨガ／



＼離乳食教室（後期）／



＼赤ちゃんとのふれあい遊び／



＼ベビーマッサージ／



<参加者の声>

- ・同じくらいの月齢の方とお話でき、悩みの共有や情報交換ができて安心した
- ・ずっと家にいたので気分がリフレッシュできた
- ・いろいろな月齢の赤ちゃんたちとふれあったり、様子をみれて楽しかった
- ・家族以外の人との関わりが不安感を和らげてくれたので来てよかった

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