

すまいるママサロン

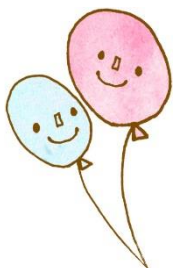
～妊婦さんと産後1年未満のママと赤ちゃんのためのサロン～

☎（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	
4/24（木）	 「ママの のんびり ゆったり お話サロン」	産前産後ヨガ	＊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。
5/22（木）		カミカミ離乳食教室	
6/26（木）		赤ちゃんとのふれあい遊び	
7/24（木）		ベビーマッサージ	＊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。
8/28（木）		産前産後ヨガ	
9/25（木）	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。	カミカミ離乳食教室	＊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。
10/23（木）		赤ちゃんとのふれあい遊び	
11/27（木）	お待ちしています♪ ＊定員 各回10組程	ベビーマッサージ	
12/25（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
1/22（木）		カミカミ離乳食教室	
2/26（木）		赤ちゃんとのふれあい遊び	
3/19（木）		ベビーマッサージ	＊定員 各回10組程

☎ 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。
 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 Tel0193-68-9121