

赤ちゃんとお母さんのための サポートメニュー



妊娠、出産おめでとうございます。
これから始まる赤ちゃんとの時間をより幸せに、より楽しく過ごすために、下記の支援プログラムを準備しました。

母乳ミルク 相談会	ベビー マッサージ	ベビービクス	プレママ教室 ～おなかの中から始まる まるまる子育て～
①9:40～②10:40～ ※1人30分～1時間程度 の個別相談(定員:2名)	10:00～10:50 定員:1回につき5組	10:00～10:50 定員:1回につき5組	10:00～11:30
産後のお母さんと赤 ちゃん向け	生後1か月～4、5か 月頃(ねんね期)の赤 ちゃんとお母さん向け	生後5～7か月～1才頃 (ころころ期)の赤 ちゃんとお母さん向け	妊娠中のお母さんとそ のご家族向け
4月23日(火)	6月11日(火)	8月29日(木)	6月11日(火)
5月14日(火)	8月27日(火)	3月5日(水)	9月10日(火)
7月2日(火)	12月17日(火)		12月17日(火)
8月27日(火)			3月4日(火)
9月10日(火)	 <p>妊娠中から出産後まで、それぞれの時期に合 わせて参加できる4種類です。是非ご参加 ください♪ 保健師や同じくらいの月齢の赤ちゃんのママ さんとお話してリフレッシュしましょう😊</p>		
10月29日(火)			
11月19日(火)			
1月28日(火)			
2月4日(火)			
3月4日(火)			

【問い合わせ・申し込み】 申し込み締め切りは開催日の1週間前まで

電話は土日、祝日を除く8:30～17:00まで、メールは随時受け付けております。

- ※定員になり次第、申し込みを締め切ることがございますのでご了承ください。
- ※各プログラム1回までの参加としますが、定員に満たない場合は2回以上の参加も可能です。
- ※メールの件名は、ご希望の教室名(例:母乳ミルク相談会)とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお母さん(お子さん)のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。 ※二次元コードをご利用ください!

三川町母子健康包括支援センター(三川町役場健康福祉課健康係内)

TEL: 0235-35-7033 MAIL: kenkou@town.mikawa.yamagata.jp



【 講師の紹介 】

助産師・まるまる育児アドバイザー

なんば
難波 ハツ子 さん

平成 30 年 1 月、鶴岡市小真木原に「なんば
サロン White」をオープンし、産前産後のデイ
ケアや訪問ケアで大活躍中です。

健康運動指導士

マタニティ&アフタービクス
インストラクター

さとう
佐藤 しおり さん

赤ちゃんから大人まで楽しめるベビービク
ス教室で大人気です。

母乳ミルク相談会

予約制・個別相談（1回2人程度）

内 容乳房マッサージ、授乳・調乳指導、体重測
定、哺乳瓶の選び方について、授乳補助具（ニッ
プルシールド）の紹介など、お母さんに合わせた
個別指導を行います。

授乳しやすい服装でおいでください。

持ち物 母子健康手帳、フェイスタオル3枚（温
泉用タオルで薄いものの方がいいです。）バスタ
オル1枚、哺乳瓶の相談をしたい方は現在使って
いるものをお持ちください。赤ちゃんに必要なも
の（ミルク、オムツ、お湯など）

プレママ教室

～おなかの中から始まる

まるまる子育て～

対 象妊娠中のお母さんとそのご家族

内 容出産やまるまる子育てのお話、赤ちゃんの
お世話や妊娠中の栄養についてお伝えしています。
お母さんだけでなく、ご夫婦、ご家族といっしょに
学べる教室です。

また、保健師との個別面談やフリートークなど参加
者同士の情報交換も行います。

持ち物 母子健康手帳、骨盤ベルト・さらし（お持ち
の方）、フェイスタオル

ベビーマッサージ 定員5組

対 象 生後1か月から4～5か月ごろのねんね
期の赤ちゃんとお母さん

内 容1回あたりのコースは定員5組の少人数制
ですので一人ひとりじっくりと指導を受けること
ができます。ベビーマッサージの実践、育児アド
バイス、フリートークなど、1回50分程度の講座
です。赤ちゃんに触れることでママのリラックス
にもつながりますよ！

持ち物 母子健康手帳、フェイスタオル2枚、
バスタオル1枚、赤ちゃんに必要なもの（ミルク、
オムツ、お湯など）

ベビービクス 定員5組

対 象 生後5～7か月ごろから1歳ごろのころこ
ろ期の赤ちゃんとお母さん

内 容1回あたりのコースは定員5組の少人数制で
行います。1回50分程度の講座で、赤ちゃんとお母
さんが一緒に楽しめるエクササイズです。
産後の健康管理や育児アドバイスなどの講話、情報
交換、フリートークなど盛りだくさんです。

持ち物 動きやすい服装でおいでください。
母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの（オムツ、ミ
ルク、お湯など）

