

# 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。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5種類です。ぜひご参加ください♪

母乳ミルク 相談会
①9:40～ ②10:40～ 三川町社会福祉センター 産後のお母さんと赤 ちゃん向け (1回2名)
4月14日(火)
5月12日(火)
7月28日(火)
8月4日(火)
9月29日(火)
10月6日(火)
11月24日(火)
1月12日(火)
2月16日(火)

プレママ教室 ～おなかの中から始まる まるまる子育て～
10:00～11:30 三川町子育て支援センター 妊娠中のお母さんとそ のご家族向け
6月2日(火)
11月10日(火)
3月9日(火)

ベビー マッサージ
10:00～11:00 三川町子育て支援センター 生後1～5か月頃の赤 ちゃんとお母さん向け
6月9日(火)
12月22日(火)

親子ヨガ <small>★予約★ 子育て支援 センターへ</small>
10:00～11:00 三川町子育て支援センター 生後5か月～2才頃の 赤ちゃんとお母さん向け (ヨガマットレンタル100円)
7月17日(金)
12月4日(金)

ベビービクス ・お茶会
10:00～11:30 三川町子育て支援センター 首が座っている生後3か 月～1才頃の赤ちゃんと お母さん向け
8月27日(木)
3月3日(水)



同じくらいの月齢の赤ちゃんのママさんとお話をしたり、楽しくからだを動かして、ぜひリフレッシュしてくださいね◎♪



## 【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。

★親子ヨガの予約は、子育て支援センターへ直接お申込みください。(☎0235-64-8310)

★定員になり次第、申し込みを締め切る場合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。

＼申込はこちら／

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)

☎0235-35-7033 ☒kenkou@town.mikawa.yamagata.jp



## 母乳ミルク相談会



時間	①9:40~ ②10:40~ (1回2人)
対象	産後のお母さんと赤ちゃん向け

講師	難波 <small>なんば</small> ハツ子 さん (なんばサロン White) 助産師・まるまる育児アドバイザー
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。
持ち物	母子健康手帳、フェイスタオル3枚(温泉用タオルなど薄いもの)バスタオル1枚、哺乳瓶の相談をしたい方は使っているもの、赤ちゃんに必要なもの(ミルク、オムツ、お湯など) ※授乳しやすい服装でおいでください。

## プレママ教室

～おなかの中から始まるまるまる子育て～

時間	10:00~11:30 (年3回)
対象	妊娠中のお母さんとそのご家族

講師	難波 <small>なんば</small> ハツ子 さん (なんばサロン White) 助産師・まるまる育児アドバイザー
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、マイナンバーカード、骨盤ベルト・さらし(お持ちの方)

## ベビーマッサージ



時間	10:00~11:00 (年2回)
対象	生後1か月から4~5か月頃(5組)

講師	難波 <small>なんば</small> ハツ子 さん (なんばサロン White) 助産師・まるまる育児アドバイザー
内容	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(温泉用タオルなど薄いもの)、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)

## 親子ヨガ



時間	10:00~11:00 (年2回)
対象	生後5~7か月頃から2歳頃(15組)

講師	吉川 <small>みづかわ</small> 友子 <small>ともこ</small> さん (酒田市ヨガスタジオ beauty box) ヨガ・アロマインストラクター
内容	1回50分程度の講座で、お子さんとお母さんが一緒に楽しめるヨガです。スキンシップを通じて、お子さんといっしょに心も体もリフレッシュしましょう☺♪
持ち物	母子健康手帳、汗拭きタオル、飲み物、赤ちゃんに必要なもの(オムツ、ミルク、お湯など) ヨガマット(1回100円でヨガマットのレンタルできます)動きやすい服装でおいでください。

## ベビービクス・お茶会

時間	10:00~11:30 (年2回)
対象	首が座っている生後3か月~1歳頃(10組)

講師	佐藤 しおり さん 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
内容	1回50分程度の講座で、音楽のリズムに合わせて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。抱っこやお母さんの身体に乗せて遊ぶなど、普段よりちょっぴりダイナミックなスキンシップを体験してみてください☆当日は、少しですがお茶とおやつを準備してお待ちしております。
持ち物	母子健康手帳、汗拭きタオル、飲み物、赤ちゃんに必要なもの(オムツ、ミルク、お湯など)動きやすい服装でおいでください。