



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4種類です。是非ご参加ください。

妊婦さんに  
オススメ!!

母乳ミルク相談会 9:40~(1名) 10:40~(1名) ※1人30分~1時間程度の個別相談です。	ベビーマッサージ 10:00~10:50 定員:1回につき5組	ベビーヨガ ♡ママヨガ 11:00~11:50 定員:1回につき5組	プレママからの骨盤ケアと まるまる育児講座 10:00~11:30
対象:産後のお母さんと赤ちゃん 定員:1回につき2名	対象:生後1か月~4、5か月ごろ(ねんね期)の赤ちゃんとお母さん	対象:生後5~7か月~1才頃(ころころ期)の赤ちゃんとお母さん	対象:妊娠中から産後のお母さんとそのご家族
4月6日(火)	7月13日(火)	7月13日(火)	5月25日(火)
6月15日(火)	11月9日(火)	11月9日(火)	9月14日(火)
8月31日(火)	3月29日(火)	3月29日(火)	1月18日(火)
10月19日(火)	会場 三川町社会福祉センター 講師 助産師 難波 ハツ子氏 内容 裏面をご覧ください 費用 無料 (※すべて申し込みが必要です。)		
12月7日(火)			
2月8日(火)			



赤ちゃんに優しい  
まるまる抱っこ

## 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、申し込みを締め切らせていただく場合がございますのでご了承ください。また、原則として各プログラム1回までの参加とさせていただきますが、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、教室名(例:母乳ミルク相談会)とし、①参加日 ②町内会 ③参加される方全員のお名前 ④日中連絡のつく電話番号を記入してください。(QR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 35-7033 メール [kenkou@town.mikawa.yamagata.jp](mailto:kenkou@town.mikawa.yamagata.jp)

