

☆令和4年度☆

## ママサロンのお知らせ

地域での仲間づくりや、心身のリフレッシュのために、市では妊産婦向けのサロンを開催しています。  
お気軽にご参加ください♪



### ●日程及び内容●

- \* 妊婦：安定期に入った健康な方。事前に医師の許可を得てください。
- 産婦：産後1か月から1年6か月までの方
- 託児：生後2か月から1歳6か月児

回	期 日	対 象	内 容
1	令和4年 6月 6日（月）	妊婦・産婦	<b>リラックスヨガ</b> <b>託児要相談</b> 家でもできるエクササイズ&ストレッチ
2	8月 3日（水）	妊婦・産婦	<b>自力整体</b> <b>託児要相談</b> からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう
3	10月17日（月）	妊婦・産婦	<b>リラックスヨガ</b> <b>託児要相談</b> 家でもできるエクササイズ&ストレッチ
4	12月 6日（火）	妊婦・産婦	<b>自力整体</b> <b>託児要相談</b> からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう
5	令和5年 2月 6日（月）	産 婦	<b>産後ヨガ</b> <b>託児要相談</b> 家でもできる産後のシェイプアップ

時 間：午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

場 所：那須烏山市 健康福祉センター 検診室

（〒321-0526 那須烏山市 田野倉85-1）

持 ち 物：母子手帳、バスタオル、飲み物等

動きやすい服装でお越しください。

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116

☆令和4年度☆

## 母親学級のお知らせ

市では、妊婦向けに母親学級を実施します。

沐浴やおむつ交換等の育児手技の体験や、助産師・保健師との情報交換を通して、産後の生活をイメージしたり、赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

どうぞお気軽にご参加ください☆



### ●日程及び内容●

回	期 日	対 象	内 容
1	令和4年 5月30日(月)	安定期に入った妊婦 夫等の家族の参加も可  ※但しお子様の参加は ご遠慮ください。	○赤ちゃん人形を使用した、沐浴・オムツ 交換・抱っこ体験 ○育児用品について ○出産準備について ○妊婦の健康相談 等  参加者からの質問にもお答えします。
2	7月11日(月)		
3	9月 5日(月)		
4	11月14日(月)		
5	令和5年 1月12日(木)		
6	3月13日(月)		

時 間：午前10時～11時30分(受付：9時40分～)

場 所：那須烏山市 保健福祉センター 検診室

(〒321-0526 那須烏山市 田野倉 85-1)

持 ち 物：母子手帳、筆記用具、飲み物等

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください

【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116

