

おひさま



おひさまの下で日向ぼっこしているような、温かい気持ちを感じてみませんか…？

「おひさま」は、産後4か月頃までのお母さんと赤ちゃんが集まれる場です。月齢の近いお母さん方と育児について語り、お母さんのリラクゼーション、赤ちゃんのベビーマッサージを体験しながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

1. 期日及び会場：那須烏山市保健福祉センター（那須烏山市田野倉85-1）

1	令和5年 4月19日（水）	7	10月18日（水）
2	5月17日（水）	8	11月15日（水）
3	6月21日（水）	9	12月14日（木）
4	7月19日（水）	10	令和6年 1月17日（水）
5	8月16日（水）	11	2月15日（木）
6	9月20日（水）	12	3月13日（水）



2. 時間 10時～11時30分（受付：9時40分～）

3. 対象

市内在住の産後4か月頃までの産婦及びその家族

4. 実施内容

お母さんのリラクゼーション法、ベビーマッサージ、赤ちゃんの身体計測 など

5. 定員

完全予約制 先着 10名 … 開催日の3日前までに申し込みください

6. 参加費

無料

7. 持参するもの

母子健康手帳、バスタオル、飲み物
赤ちゃんとのお出かけグッズ（オムツ、ミルクなど）

8. 申し込み・問い合わせ先

那須烏山市子育て世代包括支援センター（那須烏山市こども課内）

☎ 88-7116