

☆令和5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5年 6月 5日（月）	妊婦・産婦	<u>リラックスヨガ</u> 託児要相談 家でもできるエクササイズ&ストレッチ
2	8月 8日（火）	妊婦・産婦	<u>自力整体</u> 託児要相談 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16日（月）	産 婦	<u>産後ヨガ</u> 託児要相談 家でもできる産後のシェイプアップ
4	12月 5日（火）	妊婦・産婦	<u>自力整体</u> 託児要相談 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6年 2月 5日（月）	妊婦・産婦	<u>リラックスヨガ</u> 託児要相談 家でもできるエクササイズ&ストレッチ

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 多目的室

（〒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5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5年 5月18日（木）	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13日（木）		
3	9月14日（木）		
4	11月 9日（木）		
5	令和6年 1月11日（木）		
6	3月 7日（木）		

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

