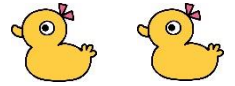


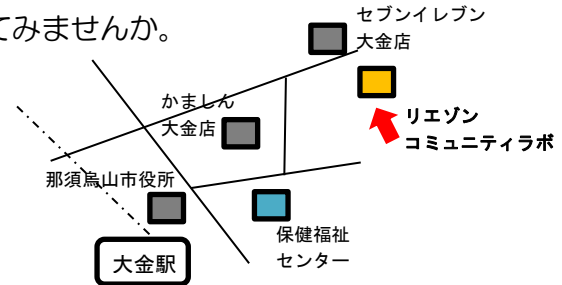
# おひさま



「おひさま」は、産後6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。

## ♪会場と実施日

那須烏山市保健福祉センター（那須烏山市田野倉 85-1）  
リエゾンコミュニティラボ （那須烏山市田野倉 48-7）



開催日	予約期限	会場	開催日	予約期限	会場
令和7年 4/10（木）	4/7（月）	保健福祉センター	10/9（木）	10/6（月）	リエゾンコミュニティラボ
5/8（木）	5/2（金）	リエゾンコミュニティラボ	11/6（木）	10/31（金）	リエゾンコミュニティラボ
6/12（木）	6/9（月）	リエゾンコミュニティラボ	12/11（木）	12/8（月）	保健福祉センター
7/3（木）	6/30（月）	保健福祉センター	令和8年 1/15（木）	1/9（金）	リエゾンコミュニティラボ
8/7（木）	8/4（月）	保健福祉センター	2/12（木）	2/9（月）	保健福祉センター
9/11（木）	9/8（月）	保健福祉センター	3/12（木）	3/9（月）	リエゾンコミュニティラボ

## ♪時間

午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

## ♪対象

市内在住の産後6か月頃までの産婦 と その家族

## ♪内容

お母さんのリラクゼーション法、ベビーマッサージ、赤ちゃんの体重測定 など

## ♪定員

先着10名 完全予約制（参加費は無料です）

予約方法：上表の予約期限までに、こども課へお電話で申し込みください（TEL0287-88-7116）

お母さんと赤ちゃん以外の方が参加する場合はご連絡ください

## ♪持参するもの

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

## ♪その他

令和7年7月、8月、9月、令和8年2月は、おやつをご用意します！

※お子さまのおやつの提供はありません

## 参加者の感想

気分転換に  
なりました

こどもが気  
持ち良さそ  
うだった

ママたちと  
交流できて  
よかった

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♪