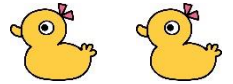


# おひさま



「おひさま」は、産後12か月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）

開催日	予約期限	開催日	予約期限
令和8年 4 / 9 (木)	4 / 6 (月)	10 / 8 (木)	10 / 5 (月)
5 / 14 (木)	5 / 11 (月)	11 / 12 (木)	11 / 9 (月)
6 / 4 (木)	6 / 1 (月)	12 / 17 (木)	12 / 14 (月)
7 / 9 (木)	7 / 6 (月)	令和9年 1 / 14 (木)	1 / 8 (金)
8 / 6 (木)	8 / 3 (月)	2 / 4 (木)	2 / 1 (月)
9 / 10 (木)	9 / 7 (月)	3 / 11 (木)	3 / 8 (月)

## ♪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12か月までの産婦とその家族

## ♪内容

お母さんのリラックス・交流タイム、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、こども課へ電話(Tel.0287-88-7116)または市公式LINEから  
お申し込みください

## ♪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8年5月、7月、9月、11月、令和9年1月、3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♪