

産後ゆったりルーム ぽっかぽか

ご出産おめでとうございます。お子さんと過ごす時間はいかがですか？

産後ゆったりルームぽっかぽかでは、お子さんと触れ合いながら、育児のことを相談したり、体重測定でお子さんの成長を確認できます。ママ同士お話ししながら、のんびり過ごしませんか？ 助産師、管理栄養士、保育士、保健師などの専門職がお待ちしております。

開催日 ※いずれも金曜日



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7 1月	2月	3月
12	10	7	5	2	6	4	8	6	10	7	7

対象：1 か月健診が終了し、4 か月児健康診査を受ける月ごろまでの赤ちゃん和妈妈

予約制のため申込みが必要です（参加希望日 1 週間前まで）

時間：10 時～13 時ごろ（受付 9 時 45 分～）

会場：秦野市保健福祉センター 2 階 教養娯楽室

参加費：100 円（別途、希望者のみランチ代）

持ち物：母子健康手帳、参加費、ランチ代（希望者のみ）お子さん用着替え、お子さん用の掛物と敷物（バスタオル、おくるみ等）、おむつセット（おむつ 5～6 枚、使用済みおむつを入れる袋、おしりふき）、ミルク（必要な人のみ）、ママの飲み物

※ママは、温度調節のできる動きやすい服装でお越しください。

内容

- ・赤ちゃんとのふれあいタイム
- ・相談タイム ・お子さんの体重測定
- ・ママのリラクゼーション
- ・ママのランチタイム（希望者のみ、中止の場合あり）
- ・地域の社会資源の紹介 など・・・

申込み・問い合わせ

秦野市こども家庭支援課 親子健康担当

電話 0463-82-9604（直通）

平日午前 8 時 30 分～午後 5 時

メール oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

※内容等は変更になる場合があります。