



# 令和3年度

# パパママひろばご案内



妊娠、出産により心身ともに変化が出てくると思いますが、お体の調子はいかがでしょう？  
このたび、心身ともにリラックスして、ゆったりとした雰囲気でお過ごせる“リラックス講座”  
を、つぎのとおり開催します。

他のお母さんと、仲間づくりや出産・育児について情報交換もできますので、ぜひご参加ください。

**※参加を希望される方は、東城支所地域振興室保健福祉係(電話 2-5131)へお申込みください。**

●実施日 令和3年9月3日(金)、11月26日(金)、令和4年2月25日(金)

●時間 13時30分～14時45分

●内容 13時30分～：開会、自己紹介

13時40分～：リラックス体験①ハンドマッサージ

14時～：リラックス体験②ベビーマッサージ

※2日以内に予防接種を受けている方は、服の上から行います!

14時30分～：個別相談(希望者)、アンケート記入、閉会

●講師 瀬戸照美助産所 助産師 瀬戸照美さん(西城町在住)

●場所 東城子育て支援施設東城こどもの館

●対象者 臨月以外の妊婦さんとそのご家族

産後で2か月～5か月のお子さんと母親

●持参物 母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具

マスク(保護者装着)、飲み物等(子どもさんのオムツなど)

定員  
5家族

※当日は、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施して行います。

※発熱など体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。申し込み後、欠席される場合は、必ずご連絡ください。

※託児を希望される方は、申し込み時にご相談ください。

※なお、新型コロナウイルス感染症予防対策として、中止する場合は連絡をさせていただきます。



ご家族で  
お越し下さい!

《問い合わせ・申し込み》

庄原市役所東城支所 市民生活室保健福祉係

担当：中村・井之口 いのぐち 電話 2-5131

