



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、5月21日（金）までに、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か月のお子さんとお母さん

●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）

※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。

定員
5家族

※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

