

令和5年度 パパママひろば(東城)

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。

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、東城支所市民生活室保健福祉係（電話2-5131）へお申込みください。

●実施日 令和5年5月26日（金）、9月1日（金）、11月24日（金）、
令和6年2月16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、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）、バスタオル

※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。



《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

電話 (08477) 2-5131

