

五泉市子育て世代包括支援センター「にこにこスクエア」

「ママ♡サロン」～ママのゆいかご～のご案内

赤ちゃんはゆらゆら揺れる心地よいゆりかごが大好き♡ママも、時には日常の忙しさからちょっと離れてゆらゆらゆりかごに揺られてみたいと思いませんか。

産前産後のママがホッとひと息つける時間、ママのためのリラックス空間で同じママ仲間同士一緒に過ごしませんか。

令和2年度

		開催日									
		8日(水)	9日(木)	13日(月)	14日(火)	16日(木)	17日(金)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)
4月	午前	○	○		○	○	○	○		○	
	午後			○					○		○
5月	午前	○	○	○		○	○	○	○		
	午後				○					○	○
6月	午前	○	○	○	○		○		○	○	
	午後					○		○			○
7月	午前	○	○		○		○		○		○
	午後			○		○		○		○	
8月	午前	○	○	○		○	○	○		○	
	午後				○				○		○
9月	午前	○	○	○	○			○	○		○
	午後					○	○			○	

♡時 間：午前10時～12時

午後1時30分～3時30分

♡会 場：五泉市保健センター1階（左奥のお部屋）

♡対象者：母子健康手帳の交付を受けた妊婦さん

産後4カ月頃までのママと赤ちゃん

♡持ち物：母子健康手帳、赤ちゃんのお出かけ用品（裏面参考）

♡参加費：無料

※申込みは不要です。助産師・保健師が相談に応じます。



【個別相談を希望される方】

助産師への相談は、月・水曜日の9時30分～15時30分、火・木・金曜日の9時～11時30分です。

都合により不在になる場合がありますので、**事前に電話で予約をお願いします。**

10月～3月の開催日、持ち物リストは裏面です。≫≫

開催日											
10月	午前	1日(木)	6日(火)	7日(水)	12日(月)	15日(木)	21日(水)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	30日(金)
	午後										
11月	午前	2日(月)	4日(水)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	19日(木)	25日(水)	27日(金)	30日(月)
	午後										
12月	午前	2日(水)	4日(金)	8日(火)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	16日(水)	21日(月)	22日(火)	24日(木)
	午後										
1月	午前	4日(月)	5日(火)	7日(木)	13日(水)	15日(金)	19日(火)	21日(木)	25日(月)	27日(水)	29日(金)
	午後										
2月	午前	1日(月)	2日(火)	4日(木)	10日(水)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	25日(木)	26日(金)
	午後										
3月	午前	1日(月)	4日(木)	10日(水)	12日(金)	16日(火)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	30日(火)
	午後										

令和2年度



赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト(参考)



- 粉ミルク、お湯、哺乳ビン(必要な人)
- 着替え 1組(赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替えです。)
- バスタオル 2枚
(1枚は赤ちゃんを寝かせるマットの上に敷き、もう1枚は赤ちゃんにかけてあげます。)
- オムツ 2~3枚
- おしりふき
- ビニール袋(使用済みのおむつや汚れた服などを入れるのに役立ちます。)
- ガーゼハンカチやハンドタオル(汗やよだれをふいたりするとき便利です。)
- お気に入りのおもちゃ(必要な人)
(他の赤ちゃんのおもちゃと区別ができるよう、目印などをつけておくとよいです。)
- ママ用の飲み物(必要な方はペットボトルや水筒などに入れてお持ちください。)



【問い合わせ先】

五泉市子育て世代包括支援センター「にこにこスクエア」
☎43-3911(五泉市保健センター内)