

ママと赤ちゃんのための

☆R8 年度

# 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	R9 1月	2月	3月
10	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5

対象：1か月健診が終了し、4か月児健康診査を受診する頃までの  
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：ホームページでご案内します。

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](mailto:oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp)

※内容等は変更になる場合があります。