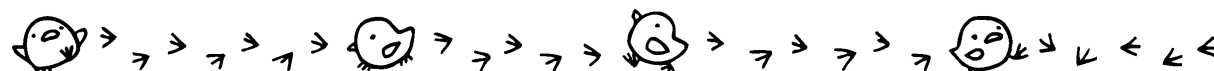


# 産後ゆったりルーム ぽっかぽか

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 | R8<br>1月 | 2月 | 3月 |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----------|----|----|
| 11 | 2  | 6  | 4  | 1  | 5  | 3   | 7   | 5   | 16       | 6  | 6  |

**対象：**1 か月健診が終了し、4 か月児健康診査を受ける月ごろまでの  
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：**市に直接確認をしてください。

**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。