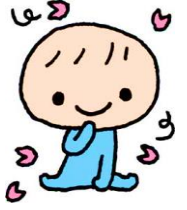


令和5年度

ママと赤ちゃんのための

さんご  
“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。

産後ゆったりルーム ぽっかぽかでは、赤ちゃんの育児やママの産後の身体の相談ができます。

助産師、管理栄養士、保育士、保健師などの専門職がお手伝いをします。

ぜひ、赤ちゃんと一緒に参加してください。



実施日（予定）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月		11月	12月	R6 1月	2月	3月
		2 (金)	7 (金)	4 (金)	8 (金)	6 (金)			1 (金)		2 (金)	1 (金)
18 (火)	9 (火)	20 (火)	21 (金)	22 (火)	22 (金)	17 (火)	31 (火)	14 (火)	19 (火)	19 (金)	9 (金)	22 (金)

当日は自宅での検温をお願いします。お部屋に入る際には、体温測定や体調確認をさせていただきます。体調が悪い時には、無理をせず次回に変更してください。ご協力お願いいたします。

時間：10時～13時00分ごろ（受付 9時45分～） 詳細は申込み時にお伝えします。

場所：秦野市保健福祉センター2階 教養娯楽室

対象：1か月児健診が終了していて、4か月児健康診査を受ける月頃までの赤ちゃん和妈妈  
おおむね5回まで参加できます（申し込みが必要です。）

持ち物：母子健康手帳、参加費100円（小銭でお願いします）、ランチ代600円（希望者のみ）、  
着替え、赤ちゃん用の掛物と敷物（バスタオル、おくるみなど）  
おむつセット（おむつ6～7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、寒暖の調節ができ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、体重測定、ママのリラクゼーション、  
相談タイム（育児のこと、授乳のこと、ママの体調のことなど・・・）、  
地域の社会資源の紹介、ママのランチタイム（希望者のみ、中止の場合あり） など



申し込み・問い合わせ

秦野市こども家庭支援課 親子健康担当

電話 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