

## 産後のママと赤ちゃんを大切にします

ランチ付きで、半日ゆったりしませんか。

# 産後サロン

出産、退院して自分で育児となった時、不安になることもありますね。

4か月健診を前に、赤ちゃんやママの相談ができて、みんなはどうしているのかおしゃべりできる、産後サロンを実施しています。

- 対象：生後2週間～4か月健診前までの赤ちゃんとそのお母さん
- 内容：ベビーマッサージ、体重測定  
助産師による授乳や関わり方、お母さんの体調の相談  
ランチ付き（料金はかかりません）
- 時間：10時～13時
- 場所：健康管理センター（総合体育館となり）
- 持ち物：母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルク等

### 日 程

H31年4月23日（火） 5月28日（火）  
6月25日（火） 7月16日（火）  
8月27日（火） 9月27日（金）  
10月29日（火） 11月26日（火）  
12月17日（火） 1月28日（火）  
2月25日（火） 3月24日（火）



予約制になります。

お申し込みは <子育て支援課> TEL0287-92-4085 まで  
その他の子育て情報は那珂川町のHPで ⇒ <http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/>