



ほのぼのの Room



しんぐうまち産前・産後サポート事業です。
ママと赤ちゃんがほのぼのと過ごせる教室です。



○対象○

妊娠中の方や産後のママと
赤ちゃん（おおむね5か月頃まで）

計測・授乳相談・育児相談

こんな事ありませんか？

- ・体重がちゃんと増えてるか心配。
- ・母乳育児について知りたい。
- ・なかなか寝てくれない。
- ・産後疲れて、気分が落ち込む。
- ・一日誰とも話せない、どこにも行けなくてつらい。
- ・休む時間がとれなくて、ちょっと休みたい。

ベビーマッサージ

ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。ママ自身もとても癒されますよ。

赤ちゃんの便秘予防や免疫力アップの効果もあります。

マタニティ相談

生まれてくる赤ちゃんとの生活に想いを
はせて、こころとからだの準備をしまし
ょう。お産のこと、産後のからだのこと
育児のことなどについてお話ししまし
ょう。

ママリフレッシュ (ストレッチ・おもちゃ作り)

○産後のママは授乳や育児などで血液やリンパの流れが滞りやすく、頭痛や肩こり、腰痛、疲労感を感じる場合があります。ストレッチで日々の疲れをとりましょう。

○おしゃべりを楽しみながら、赤ちゃんのおもちゃを手作りしています♪気分転換に最適です。



日時と場所

月に1-2回開催 9:00-11:30

日程 HP掲載

場所 しんぐう子育てサポートセンター
新宮町新宮東2-5-1 シーオーレ新宮

問合せ&予約 092-963-2995

