

## うもーれ！ベビー教室 ※要予約

妊娠期に大切にしてほしいこと、赤ちゃんを迎えるための準備など、妊娠や出産に向けて学べることができる場所です♪

- ◆対象：(前期)これから妊娠を考えているママやパパ、  
妊娠中のママやパパ  
(後期)妊娠中のママやパパ
- ◆場所：すこやか福祉センター
- ◆時間：(前期)9:30～11:30、(後期)13:30～15:30



## 離乳食教室 ※要予約

赤ちゃんが初めて口にするご飯のこと  
気になりませんか？赤ちゃんの食事について学ぶことができる場所です♪

- ◆対象：これから離乳食を始める方、  
離乳食を始めたばかりで不安な方
- ◆場所：すこやか福祉センター
- ※日時は決まり次第、お知らせ致します

## ぽっかぽかくらぶ in 加計呂麻 参加自由

ぽっかぽかくらぶでは、ママたちがおしゃべりしたり、子どもたちが遊んだり、自由に集まれる居場所です♪  
令和6年度も、瀬相保育所と諸鈍保育所にて開催することになりました。  
保育所の子ども達や先生方とも触れ合える良い機会です♪  
ぜひご利用ください♪

- ◆対象：加計呂麻在住の未就学のお子さん  
その保護者、産後1年未満のお母さん
- ◆場所：瀬相保育所または諸鈍保育所
- ◆時間：9:30～11:00



## ママのためのほっとサロン ※要予約

産後のママと赤ちゃんのためのサロンです。  
助産師等による計測、育児相談、乳房ケア等行います。

- ◆対象：1歳未満のお子さん、その保護者
- ◆場所：すこやか福祉センター
- ◆時間：9:30～11:30
- ◆持ち物：母子健康手帳、おくるみ  
フェイスタオル(乳房ケア希望の方)

## ぽっかぽかくらぶ 参加自由

パパやママがお喋りしたり、子どもたちが遊んだり、自由に出入りできる場所です♪  
保育士による絵本の読み聞かせや触れ合い遊び、看護師による計測・相談等を行います。

- ◆対象：未就学のお子さん、その保護者
- ◆場所：すこやか福祉センター
- ◆時間：9:30～14:00

## ベビーマッサージ ※要予約

絵本の読み聞かせ、触れ合い遊び、  
ベビーマッサージを通してお子さんと笑顔になれる親子時間をお過ごしください。

- ◆対象：生後1か月以降のお子さん、その保護者
- ◆場所：すこやか福祉センター
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆講師：政 千紘先生 (RTA 認定講師)
- ◆持ち物：バスタオル

※注意事項：参加日の前2日間は予防接種を避けてください。