

親子の絆を
深めよう

親子きずなの教室（産後）を 開催します！

日程

日にち	内容	会場
令和4年 6月10日（金）	赤ちゃんのこと	千倉保健センター
令和4年 7月19日（火）	産後のママのこと	
令和4年 9月 9日（金）	赤ちゃんのこと	
令和4年10月26日（水）	産後のママのこと	三芳保健福祉センター
令和4年12月13日（火）	赤ちゃんのこと	
令和5年 1月20日（金）	産後のママのこと	

※受付時間は、10：15～10：30 開催時間 10：30～11：30



赤ちゃんを産んでから、少しずつ赤ちゃんがいる生活にも慣れてきましたか？

産後のママの骨盤ケア、おっぱいのケアを助産師さんに教わりながら実際にやってみましょう。

腰痛や眠れないといった体の不調や、お子さんのお悩みなどについてもアドバイスできます。ぜひ、ご参加ください。赤ちゃんと一緒に参加できます。感染症対策のため、内容を赤ちゃんとは産後のママのことについて、わけて実施します。

対象者：南房総市の産婦さんと赤ちゃん（産後1か月から6か月）
5組程度

参加費：無料

要申込：健康推進課 電話 36-1154

