



# 産前・産後ママのサロン

妊婦さんや出産後のママを対象に教室を実施します。妊婦さんと産後ママの交流会も実施します。実際のママの声を聞いたりして、出産に向けて準備していきましょう！

また、講師には、助産師さんが来られます。不安や悩みを解消しましょう！

全て、予約が必要です！子育て支援課にご連絡下さい。

## 妊婦体操

5月21日(木)	13時30分～ 14時30分
8月27日(木)	
11月19日(木)	
2月18日(木)	

- 内容：ゆっくり体を動かしながらも、出産に向けて体づくりをしていきましょう♪
- 対象者：妊娠16週以降の妊婦(主治医の口頭許可が必要です)
- 持参物：母子健康手帳・動きやすい服装・飲み物



## ベビーマッサージ・ミニ産後体操

6月25日(木)	13時30分～ 14時30分
9月17日(木)	
12月17日(木)	
3月11日(木)	

- 内容：赤ちゃんといれあう時間をゆっくりと過ごしてみませんか？ママの産後の体ケアについての体操も行いますよ♪
- 対象者：2～6か月以内の赤ちゃん和妈妈
- 持参物：母子健康手帳・バスタオル

## 母乳育児の実践・産前産後ママの交流会

7月30日(木)	13時30分～ 14時30分
10月15日(木)	
1月28日(木)	

- 内容：母乳についてのお話し・母乳育児の様子を知ろう・ママの交流会
- 対象者：出産後の親子・妊婦
- 持参物：母子健康手帳



## 助産師・栄養士・保健師による個別相談

助産師	上記日程で、サロン終了後に個別相談を行います。妊娠中の悩み・母乳育児のことなど… <u>必ず予約をしてください。</u> ※定員になり次第、受付終了となります。 対象者：妊娠中の方・子育て中の方（サロン参加者で、終了後、個別で相談したい方もOKです） 時間：15時から16時30分までの間で1人30分程度
栄養士	随時実施しています。訪問での対応も可能です。お気軽にお問い合わせください。
保健師	

### 【問い合わせ】

江田島市 子育て支援課（子育て世代包括支援センター※開催場所は全てこちらになります）

☎0823-42-2852 住所：江田島町中央四丁目18番28号