

2025年度

かさママサロンのご案内

“かさママサロン”は、妊婦さんや産婦さんの定期的に集まる場として開催しています。

助産師等が妊娠生活や分娩、授乳や育児に関する疑問や不安の相談に応じています。

不安解消や仲間づくり、リラックスできる機会としてご利用ください。



《 内容 ・ 日程 》

すべての日程で、子育てミニ講話 ・ お子さんの計測を行います。

ストレッチ	4月21日(月)・6月19日(木)・8月25日(月)・10月20日(月)・12月15日(月)・2月16日(月)
ハンド マッサージ	5月19日(月)・7月14日(月)・9月8日(月)・11月17日(月)・1月19日(月)・3月23日(月)

講師の都合により、一部内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

二次元コードから
インターネットで
24時間いつでも
予約できます☆



◎ストレッチは動きやすい服装で起こしてください。

◎妊婦さんがストレッチをご希望の場合、事前に産科主治医に軽運動が可能である旨の確認をとり、無理のない範囲でご参加ください。

《 対 象 》 妊娠中の方、生後1か月～5か月になる月までの親子

《 実施時間 》 10:15～11:45(受付 10:00)

《 場 所 》 地域医療センターかさま内 こども政策課南友部 1966-1

《 持ち物 》

母子健康手帳・バスタオル・飲み物・お出かけグッズ(おむつ等)

《 予約方法 》

開催日の5日前までに2次元コードからお申込みください。

会場の都合上、参加人数が定員(15名)を超えた場合には、参加回数が少ない方を優先させていただきます。

〈 問合せ 〉

こども政策課(地域医療センターかさま内)

電話 0296(78)3155