

令和8年度階上町

すくすく講座

♡ベビーマッサージ教室

講師
ベビーマッサージ&タッチケアセラピスト
吉田 ひろみ 先生



開催月：4・8・12・3月

♡産後エクササイズ教室

講師
理学療法士 塚尾 沙貴 先生



開催月：6・9・11・1月

♡抱っこ講座

講師
理学療法士 細谷 清江 先生



開催月：5・7・10・2月

♡身体計測・健康相談

子育てや母乳、離乳食等に関する相談 保健師・助産師・栄養士

♡管理栄養士による離乳食ミニ講話 **NEW!**

離乳食を始めるときや進め方のポイントについてのお話

離乳食の試食も
できます♪



年間スケジュール (計12回)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
21日 (火)	26日 (火)	26日 (金)	28日 (火)	25日 (火)	18日 (金)	27日 (火)	27日 (金)	15日 (火)	29日 (金)	19日 (金)	9日 (火)

開催時間 10:00~11:30

(受付：9:30~9:50)

会場

ハートフルプラザ・はしかみ 和室または教養娯楽室 (道仏字天当平1-182)

持ち物

①母子手帳 ②替えオムツ ③バスタオル ④ミルク
※抱っこ講座のみ ⑤ハンドタオル ⑥抱っこ紐 (使用している方)

対象者

4か月頃のお子さんとその保護者 (対象者には個別通知をいたします)
※2か月~1歳前までのお子さんも、期間中であれば何回でも参加できます。

申込方法

電話またはホームページよりお申込みください。

問い合わせ

階上町すこやか健康課 TEL: 0178-88-2162



お申込みは
こちらから