



お子さんとママのスペシャルタイム



# こころすくすく講座

○内容

## ❖ にこにこ親子あそび

(ベビーマッサージ、ベビービクス、ママのからだケア 等)

親子のスキンシップやあそびは、心身の発達を促し、子どもにとって、  
ごはんと同じ位大事なことです。

講師

日本マタニティフィットネス協会認定 マタニティビクスインストラクター

ベビービクス認定インストラクター

川口 太陽 (かわぐち たいよう) 先生



## ❖ 歯みがき大好き赤ちゃん (4月・6月・9月・11月・3月)

子どもの歯のケアに関するお話、相談 歯科衛生士

## ❖ 身体計測・健康相談

子育てや母乳等に関する相談

保健師、栄養士、助産師、保育士

○開催日

① 4月17日 (水)	② 5月15日 (水)	③ 6月 5日 (水)
④ 7月10日 (水)	⑤ 9月 4日 (水)	⑥ 10月 9日 (水)
⑦ 11月 6日 (水)	⑧ 12月11日 (水)	⑨ 3月 5日 (水)

○開催時間 10:15~12:00 (受付9:30~)

○会場 ハートフルプラザ・はしかみ 和室 (道仏字天当平 1-182)

○持ち物 ①母子健康手帳 ②替えオムツ (オムツはお持ち帰りください)

③バスタオル ④ミルク (母乳の方は不要)

⑤飲み物 (保護者用)

○対象者 乳児を子育て中の方

\*概ね生後2か月から11か月頃までの期間中、何回でも参加できます。

○申込み 参加希望日の1週間前までに申込みください。

\*申込み・問い合わせ\* 階上町すこやか健康課 健康グループ

電話 0178 (88) 2162

参加費  
無料

