



令和3年度



## ねんねクラス・離乳食相談日予定表

日々変化していく子どもの成長。育児は毎日新しいことの発見で、喜んだり悩んだり、時には怒ったり…楽しいことばかりじゃないけれど、やっぱり育児は楽しい!(^)!

お母さん同士の交流の場や、子育ての手助けの場として、0歳までの親子を対象に「ねんねクラス」を開催しています。同じ0歳の子どもの持つ親同士、一緒にお子さんの成長を感じ、相談できる場として気軽に参加してみられませんか？

皆さんがホッと一息できる、そんな時間になればいいなと願っています。



**場 所** : 三朝町地域子育て支援センター (三朝町横手 37-1)

**時 間** : 10:00~12:00 (赤ちゃん体操は 10:30 から始めます)

**内 容** : 身体計測、赤ちゃん体操、産後体操、離乳食相談など…。

\*身体計測をしますので、母子手帳をご持参ください。

**開催日** :

4月	9日(金) ★23日(金)	10月	1日(金) ★22日(金)
5月	7日(金) ★21日(金)	11月	5日(金) ★26日(金)
6月	4日(金) ★25日(金)	12月	10日(金) ★24日(金)
7月	9日(金) ★30日(金)	1月	7日(金) ★21日(金)
8月	6日(金) ★20日(金)	2月	4日(金) ★25日(金)
9月	3日(金) ★17日(金)	3月	11日(金) ★25日(金)

\*日程の変更はサポーター便りまたはマチコミでお知らせします。

### 産後ケア(月第1回目)

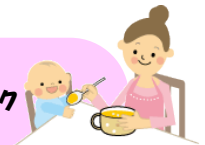


お母さん自身のことはつい後回しになってしまいがち。月に1回、産後体操で心も身体もリフレッシュしませんか？

産後の身体の悩みも理学療法士に個別相談できます。抱っこ紐の長さ調整等もしています。



### 離乳食相談(月第2回目)…★マーク



今の月齢ならどんな物をあげたらいいの？  
やわらかさや量は、どれくらい？

日々の疑問や悩みを、気軽に栄養士に相談できます。

担当：三朝町健康福祉課 保健師・栄養士

電話 43-3520