

令和8年度 ねんねクラス予定表



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

持ち物:身体計測をしますので、母子手帳をご持参ください。

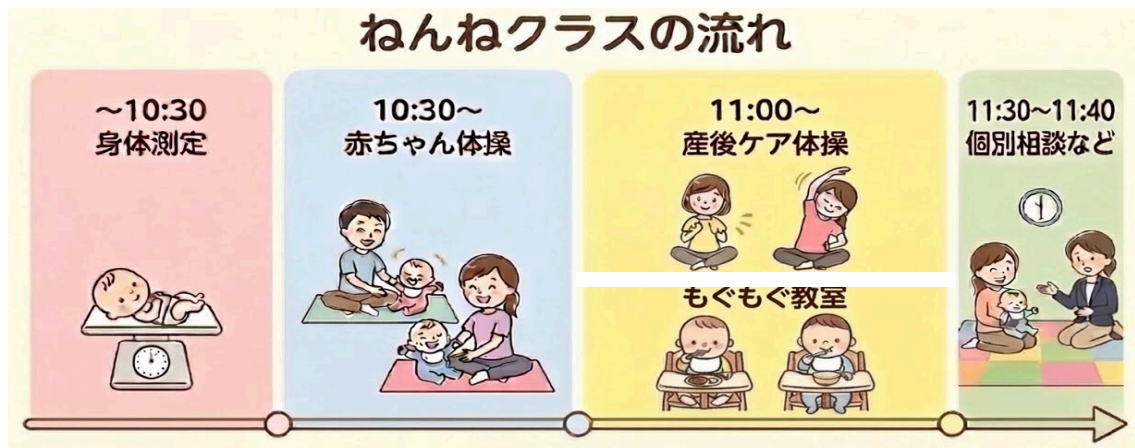
開催日:毎月第2・第4金曜日(変動月あり)

♡:産後ケア体操 ★:もぐもぐ教室

4月	♡17日 ★24日	5月	♡8日 ★22日	6月	♡12日 ★26日
7月	♡10日 ★24日	8月	♡7日 ★28日	9月	♡11日 ★25日
10月	♡9日 ★23日	11月	♡6日 ★27日	12月	♡11日 ★25日
1月	♡15日 ★29日	2月	♡12日 ★26日	3月	♡12日 ★26日

*大雨、大雪等の影響による中止の判断は当日9時までにマチコミメールにてご案内します。

ねんねクラスの流れ



♡産後ケア体操

身体を動かしてリフレッシュ！
普段なかなか運動する機会がないママのために、理学療法士による産後体操を上記の日程で開催します。
赤ちゃんと一緒にゆる〜く楽しく動いて気分転換を図りましょう♪
育児やご自身の健康などお悩み事は、町の保健師にお気軽にご相談ください☺

★もぐもぐ教室

赤ちゃんと生活に少し慣れて、離乳食が始まるころ。月齢に合った形態や量、新しい食材の進め方など、様々な悩みが出てくるものです。
町の栄養士による離乳食の講話、試食、個別相談を通して、色々な不安や疑問を解消しましょう(*^-^*)
※試食はおかず2品をご用意しています。

バランスボールは土曜日にお引っ越しです ✨

担当:三朝町健康福祉課 保健師・管理栄養士 電話 43-3520 / 27-0167

