



子育て包括支援室

『ほっとママステーション』からのお知らせ



助産師による「ほっと ハグくむ.. ママサロン」

一人ひとりその人の状態に合った育児アドバイスや母乳相談が受けられます。各町を定期的に巡回して行います。どうぞお気軽にご相談ください。

日時 ●毎週水・金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00

※巡回日及び祝日、年末年始は除く。

場所 ●横瀬児童館 対象 ●妊婦、産婦、子育て中の人 費用 ●無料

内容 ●助産師さんからの育児アドバイスや母乳相談 ※来所順で行います。



＜ 1月の巡回&場所 ＞

1月 8日（水）：小鹿野町子育て支援センター

1月24日（金）：秩父市子育て支援センター（下郷児童館内）



ちびっこサロン ~児童館で遊ぼう!!~

親子で一緒に遊びながら、集団生活に慣れていく、月1回の『遊び教室』です。遊びに来てみませんか？

日時 ●1月14日（火）9:30~11:30 場所 ●児童館

内容 ●リズム遊び ふれあい遊び トイレタイム 小麦粉ねんど遊び おやつタイム

対象 ●1歳6カ月以上で3歳までのお子さんと保護者

※初めて参加される人はご連絡ください。 ※動きやすい服装でご参加ください。



産後ママのストレッチ教室（要予約）

肩こり解消ストレッチ、腰のゆがみ引き締め体操の実践、個別相談等を行います。

日時 ●1月15日（水）10時から11時30分

場所 ●子育て支援センター

講師 ●なごみ整体院 あん摩・マッサージ・指圧師 鎌田昌子氏

対象 ●おおよそ生後6ヶ月までの子どもがいる母親

持ち物 ●バスタオル2枚・動きやすい服装でお越しください

