

同じ頃に産まれた
子のママ・パパと
友達になりたい!

歯が生えてきた!
お手入れどうしよう…

色々
相談したい!

赤ちゃんと
どうやって過ごそう…

離乳食、こんな
感じで大丈夫?

体重増えた
かな?

育児のこと、
とにかく誰かと
話したい!!

赤ちゃん産まれたら
どんな感じ?

ママ・パパ達と
育児のこと
語りたい!!

ほかのパパたち、
どうしてるんだろ…

予定日近い
妊婦さんと
友達になれる
かな…

体を動かして
リフレッシュ
したい!



**参加無料
申し込み不要**

※ヨーガ教室に
参加希望の方は
予約をお願いします

令和5年度 遠野市産前産後サポート事業

リフレッシュクラス

プレママ・プレパパ、
産後のママ・パパと赤ちゃんが集まって、
リフレッシュしたりゆっくり過ごせるクラスです。
1人で悩まず、保健師・助産師や保育士、
まわりのママやパパ達とお話してみませんか?
お気軽にご参加ください

- 時 間 9:30~11:30 (出入り自由)
- 場 所 遠野健康福祉の里
健診室・研修ホール
- 対 象 ・妊婦さんとパートナー
・生後2か月頃から1歳未満
のお子さんとママ・パパ
- 持ち物 母子手帳
参加する方の飲み物
ヨーガに参加する方は汗拭き
タオル、動きやすい服装。

- 保健師・助産師と保育士がお待ちしてます!
- お子さんの身長・体重測定や育児の相談ができます
- 下記の教室や相談に参加せずに、自由に過ごしても構いません。

1 遊びの教室

10:00~11:00

親子のふれあい遊びで
楽しみましょう!

子育て支援センターまなざし
保育士: 菊池 美代子

5月16日(火)
9月5日(火)
1月16日(火)

2 食事や歯の お悩み相談室

離乳食やはみがきのお悩み
などを相談できます!

栄 養 士: 菊池 香
歯科衛生士: 菊池 より子

6月6日(火)
10月3日(火)
2月6日(火)

3 ヨーガの教室

10:00~11:00

親子でゆったりと身体を動かして
気分をリフレッシュしましょう!
(各回5組まで **要予約**)

ヨーガインストラクター
助産師 昆野 幸恵

7月4日(火)
11月21日(火)
3月5日(火)

お問い合わせ
お申込み

遠野市保健医療課 遠野市助産院 TEL 0198-62-1103

平日 9:00~17:00 の間にお電話ください