

# ママカフェサロン

【利用時間：AM9:00～PM16:00】

子育て世代センターを一日開放し、産後ケアリストが心とからだのケアや子育てについてのサポートを行います。利用したい時、自由にお越しください。

※産後ケアリスト・・・出産後の女性の心や身体、また取り巻く環境などの問題を調整、サポートする専門家です。

- ✂ 対象・・・子育て中のママと妊娠中のママ
- ✂ 場所・・・香美町子育て世代包括支援センター
- ✂ 持ち物・・・親子健康手帳

計測も  
できます



予約は  
いりません



●歯と離乳食教室は偶数月 AM9:30～11:30

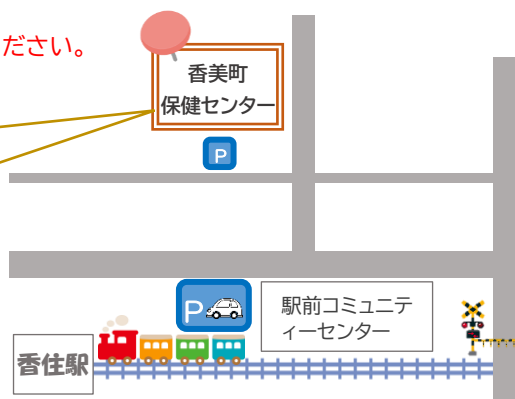
●ママヨガは奇数月 AM10:00～11:00

4/26(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	10/25(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
5/31(金)	ママカフェサロン・ママヨガ	11/29(金)	ママカフェサロン・ママヨガ
6/28(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	12/20(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
7/26(金)	ママカフェサロン・ママヨガ	1/31(金)	ママカフェサロン・ママヨガ
8/30(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	2/21(金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
9/30(月)	ママカフェサロン・ママヨガ	3/21(金)	ママカフェサロン・ママヨガ

※保健センター内の駐車場が満車の場合、駅前コミュニティセンター横の大駐車場をご利用ください。

～問い合わせ～

- 香美町子育て世代包括支援センター  
0796-34-9600
- 香美町保健センター  
0796-36-5008  
香美町香住区香住 1281-1



ママカフェサロンと同日開催

奇数月は

# ～ママヨガ～

毎日子どもや家族のお世話に一生懸命のママさん！  
ヨガでリフレッシュしませんか。

**予約なし！ 出入り自由！ お気軽にご参加ください★**



R5.4月の様子

心身のリラックス効果  
ストレス解消  
基礎代謝向上  
姿勢の改善などなど



赤ちゃんもリラックス



ヨガ終了後、ママカフェにて座談会。  
(自由参加です)

☆体組成の計測もできます。

## 時間

AM: 10:00～11:00 **予約なしの出入り自由！**

## 持ち物

- ① 体操しやすい服装 ※はだしになるのでストッキング等は着用しないでください。
- ② 水分、タオル
- ③ 母子健康手帳
- ④ ヨガマット(お持ちの方のみ)貸し出し OK!です。

## 対象

- 妊娠16週以降のママ※事前に参加について主治医に確認をお願いします。
- 子育て中のママ

日程などママカフェサロンのチラシをご覧ください。