

ママカフェサロン

【利用時間:9:00~16:00】

子育て世代包括支援センターを一日開放し、藤原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。

利用したいとき、自由にお越しください。

※産後ケアリスト・・・出産後の女性や心やからだ、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。



妊婦さんや子育て中のお母さんの力になればなあと思います。お気軽にお喋りにきてください

- 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

気軽に計測に来てください



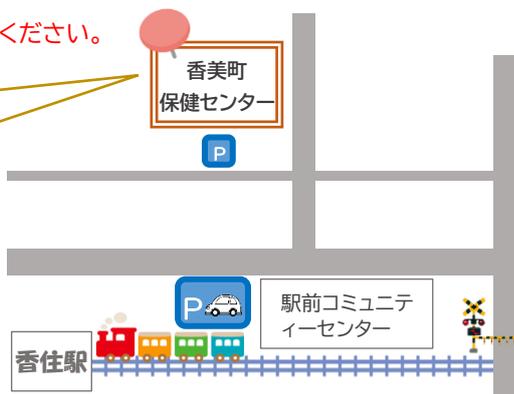
離乳食と歯の教室は偶数月 9:30~11:30		ママヨガは奇数月 10:00~11:00	
4/25(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	10/24(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
5/30(金)	ママカフェサロン・ママヨガ	11/28(金)	ママカフェサロン・ママヨガ
6/20(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	12/19(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
7/25(金)	ママカフェサロン・ママヨガ	R8.1/30(金)	ママカフェサロン・ママヨガ
8/29(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	2/27(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
9/29(月)	ママカフェサロン・ママヨガ	3/27(金)	ママカフェサロン・ママヨガ

※急な日程変更は、母子モにてお知らせいたします。

※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



からだの調子を整え、心もすっきり！



奇数月は

ママヨガ MOM YOGA

運動は苦手だけど、ちょっとだけ体を動かしたい方大歓迎！
ヨガでリフレッシュしませんか？
出入り自由なので、気軽に参加してください。



時 間: 10:00～11:00 **予約なしの出入り自由**

場 所: 香美町保健センター2F

持ち物: ①体操しやすい服装 ※はだしになります
②水分、タオル
③親子健康手帳
④ヨガマット(お持ちの方のみ)貸出できます！

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

一緒からだを動かして
リフレッシュしましょう

ストレス軽減・リラックス効果

深い呼吸とゆったりとした動きは、自律神経のバランスを整え、
ストレスホルモンの分泌を抑制し、育児中のイライラや不安を解消します。



インストラクター
守山 淳先生