


# ママカフェサロン

**【利用時間:9:00~16:00】**

- 対 象: 子育て中のママと妊娠中のママ
- 場 所: 香美町保健センター1F
- 持ち物: 親子健康手帳

予約なしなので、気軽に計測に来てください。



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。



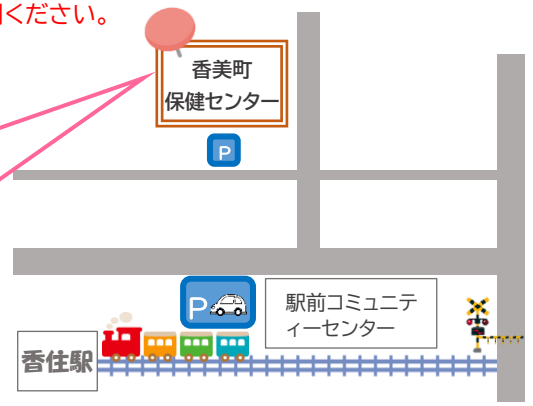
妊婦さんや子育て中のお母さんの力になればなあと思います。お気軽にお喋りにきてください

離乳食と歯の教室は偶数月 9:30~11:30		ママの身体ほぐし教室は奇数月 10:00~11:00	
4/17(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	10/30(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
5/22(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室	11/27(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室
6/26(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	12/18(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
7/31(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室	R9.1/29(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室
8/21(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室	2/26(金)	ママカフェサロン・離乳食と歯の教室
9/25(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室	3/26(金)	ママカフェサロン・ママの身体ほぐし教室

※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・申し込み先**  
 香美町こども家庭センター  
 TEL:0796-34-9600  
 香美町保健センター  
 香美町香住区香住 1281-1 TEL:0796-36-5008



からだの調子を整える

ママの

からだ

奇数月は

# 身体ほぐし教室



出入り自由なので、お子さんと気軽に参加してください。

予約なし 10:00～11:00

**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

インストラクター  
守山 淳先生



育児や家事で頑張っているママ  
たち..

自分の身体のケアは後回しにな  
っていませんか。

この教室では無理なく続けられ  
るやさしい“身体ほぐしの体操”  
を行います。

