



# ママカフェサロン



ホッ

と一息つきに。。。  
気軽にお越しください♡

子育て世代包括支援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。

**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** 子育て世代包括支援センター(保健センター内)



R5年度は  
同日開催だよ

『歯と離乳食教室は偶数月 9:30～11:30』

『ママヨガは奇数月 10:00～11:00』



昨年度の  
ママヨガの様子

## ママカフェサロン・歯と離乳食教室・ママヨガ年間予定

4/28 (金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	10/30 (月)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
5/26 (金)	ママカフェサロン・ママヨガ	11/24 (金)	ママカフェサロン・ママヨガ
6/30 (金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	12/22 (金)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
7/28 (金)	ママカフェサロン・ママヨガ	R6 1/29 (月)	ママカフェサロン・ママヨガ
8/21 (月)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室	2/26 (月)	ママカフェサロン・歯と離乳食教室
9/25 (月)	ママカフェサロン・ママヨガ	3/25 (月)	ママカフェサロン・ママヨガ

問い合わせ

香美町子育て世代包括支援センター

☎0796-34-9600

保健センター☎0796-36-5008

〒669-6544 香美町香住区香住 1281-1



香美町 健康スローガン ～生活リズム 運動習慣 健ロライフ～

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★**



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

## 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。