**2024年度**

**かさママサロン**

**のご案内**

“かさママサロン”は、妊婦さんや産婦さんの

定期的に集まる場として開催しています。

助産師等が妊娠生活や分娩、授乳や育児に

関する疑問や不安の相談に応じています。

不安解消や仲間づくり、リラックス

できる機会としてご利用

ください。

**妊娠中の方、生後１か月以降～４か月になる月までの母子の皆さんを対象に**

**開催しています！【要予約】**



**《 実施時間 》**

10：15～11：45（受付10：00）

**《 場　所 》**

　地域医療センターかさま内

**笠間市保健センター**

南友部1966-1

**《 持ち物 》**

母子健康手帳・バスタオル・飲み物

お出かけグッズ（おむつ等）

**《 予約方法 》**

開催日の前週金曜日までに２次元コードからお申込みください。

**講師の都合により、一部内容が変更になる場合が**

**ありますのでご了承ください。**

**《　助産師相談・フリートーク　》**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 令和６年 | ４月８日（月） | ６月１０日（月）　 |
|  | ７月８日（月） | ９月９日（月）　 |
|  | 10月７日（月） | １２月１６日（月）　 |
| 令和７年 | １月２０日（月） | ３月１０日（月）　 |

**《　妊産婦向けのストレッチ　》**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 令和６年 | ５月２０日（月） | ８月５日（月）　 |
|  | １１月１１日（月） |  |
| 令和７年 | ２月１７日（月） |  |



二次元コードからインターネットで２４時間いつでも予約できます✿

**〈　申込み・問合せ　〉**

笠間市子育て世代包括支援センター

（地域医療センター内）

専用電話　0296（７８）３１５５

◎ストレッチは動きやすい服装で起こしください。

◎妊婦さんがストレッチをご希望の場合、事前に産科主治医に軽運動が

可能である旨の確認をとり、無理のない範囲でご参加ください。