

🌸 2022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集まる場として、また、助産師等が、妊娠生活や分娩、授乳や育児に関する疑問に相談に応じる場として開催しています。

妊産婦のみなさん、不安解消、仲間づくり等々・・・みなさんの“リラックス”できる場として、ご利用ください。

🌸ご利用できる方🌸

妊娠中の方、生後1か月以降から4か月になる月までの母子

※開催日前日までに電話等でお申込みください。

🌸サロンの日時・会場・内容🌸

《実施時間》10時15分～11時45分(受付10時～)

《場所》笠間市保健センター（地域医療センターかさま内） 南友部1966-1

《持ち物》母子健康手帳・バスタオル・お出かけグッズ（おむつ等）・飲み物

妊産婦向けのストレッチへの参加の際には、動きやすい服装でお越しください。

《内容》助産師等による個別相談・体重測定（希望者）

子育てに関するミニ講話・フリートーク

※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。

〇講師の都合により、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。

日にち	主な内容
令和4年 4月18日(月)	助産師相談・フリートーク
5月16日(月)	助産師相談・フリートーク
6月20日(月)	妊産婦向けのストレッチ※
7月11日(月)	助産師相談・フリートーク
8月22日(月)	妊産婦向けのストレッチ※
9月26日(月)	助産師相談・フリートーク
10月24日(月)	助産師相談・フリートーク
11月28日(月)	妊産婦向けのストレッチ※
12月 5日(月)	助産師相談・フリートーク
令和5年 1月23日(月)	助産師相談・フリートーク
2月20日(月)	妊産婦向けのストレッチ※
3月13日(月)	助産師相談・フリートーク

〈 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）

0296（78）3155（専用電話）

または0296（77）9145（保健センター）