

## ♥助産師会の育児サロン「ママトーク」♥

助産師会主催の育児サロン「ママトーク」は、お母さんが赤ちゃんをより可愛いく思い、「育児は大変だけど楽しい！！」と感じてもらうことを目指して活動しているサロンです。引っ越して来たばかりのお母さん、お産後外出するきっかけが見つからないお母さん、赤ちゃんとのかかわり方がわからないお母さんお父さん、一人で悩まないで出てきてみませんか？

※各回とも、助産師による体重測定、母乳相談、育児相談を実施します。



### 「ママトークの」ご案内

- ★開催日； 日程表でご確認ください。
  - ★時間； 9:30～12:00(受付 9:30～10:00)
  - ★会場； 下野市薬師寺コミュニティーセンター和室  
下野市薬師寺1387-25 電話 0285-48-5522
  - ★参加費； 1,200円(講師謝礼、保険料、マッサージ用オイル代など実費負担)  
※お釣りの無いようにご準備ください
  - ★対象； 生後1歳までの赤ちゃんとお母さんお父さん、その他希望者  
(妊娠中のプレママ、プレパパも大歓迎です。)
- 注)小さな赤ちゃんが多数参加されますので、上のお子さんの同伴はご遠慮ください。
- ★準備するもの 赤ちゃんを寝せるバスタオル。母子手帳。ママやパパの水分補給ができるもの

参加希望の方はできるだけ**前日までに**事前申込みをお願いします。

### ★お問い合わせ・お申込み

藤川助産師まで Tel:090-3107-7432

メール [fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp](mailto:fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp)

※ 工作中で電話に出られないことも多いので、

ご連絡お申し込みは、メール か ショートメールでお願いいたします

パパの参加も大歓迎です。一緒にご参加ください。  
念のためご参加されるママとパパは、**マスクのご着用**をお願いいたします。



# ママトークの内容



## リトミック

楽しい音楽にふれあい、リズムや音を体で感じながら赤ちゃんと一緒に遊みましょう。赤ちゃんとの遊び方がわからないなんて悩みは解消します。ママやパパも楽しく過ごせます。

リトミックで楽しく遊んだあとは、ママやパパの情報交換の場となります。フリートークの時間もたっぷりあります。

ママ友募集中の方は是非ご参加ください。パパのご参加も大歓迎です。



## ベビーママフィットネス

### ●ベビーママフィットネス

親子の絆を深めるスキンシップ&コミュニケーションエクササイズです。ママの産後の骨盤ケアを含めた運動と、赤ちゃんの運動能力をアップさせる赤ちゃん体操をミックスさせて楽しく遊べます。

運動のできる服装でご参加ください。

## ママとベビーのからだメンテナンス

### ●ママとベビーのからだメンテナンス

- お産でゆがんだ骨盤の調整について
  - 赤ちゃんの向き癖予防のポイント
  - 抱きにくい・反り返りが強いなどの悩みについて
- 抱っこの方法や、寝かせ方、運動の方法などのアドバイスをいたします。  
運動のできる服装でご参加ください。

## ママと赤ちゃんのマッサージ ママのハンドマッサージ

### ●赤ちゃんのマッサージ

### ●ママのハンドマッサージ

血液循環をよくすることで、赤ちゃんの脳の発達を促したり免疫力を高めたりします。ママはハンドマッサージでゆったり癒されましょう。

(ホホバオイルを使用します。)

### ★持ってきてほしいもの

- オイルを入れる容器(タッパーなど)
- バスタオル、タオル、
- おむつ(汚れたおむつは持ち帰りにご協力ください)
- 45リットルサイズのビニール袋(座布団にかぶせ座布団の汚れを防ぎます)
- 赤ちゃんの着替え
- 授乳に必要なもの
- ママの水分補給のお茶など。



主催： 一般社団法人栃木県助産師会  
子育て・女性健康支援センター事業  
(ミッドワイフしもつけ)

## ママトーク 開催日程と内容 《2023 年度版》

会場 薬師寺コミュニティーセンター和室

4月	12日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ	9月	13日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ
	19日(水)	リトミック		20日(水)	リトミック
5月	10日(水)	リトミック	10月	11日(水)	ママとベビーの からだメンテナンス
	17日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ		18日(水)	リトミック
	24日(水)	リトミック	11月	15日(水)	リトミック
	31日(水)	ベビーママ フィットネス		29日(水)	ベビーママ フィットネス
6月	7日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ	12月	6日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ
	14日(水)	リトミック		20日(水)	リトミック
	28日(水)	ママとベビーの からだメンテナンス	2024年 1月	17日(水)	リトミック
5日(水)	ママと赤ちゃんの マッサージ	2月		21日(水)	リトミック
12日(水)	ママとベビーの からだメンテナンス			3月	13日(水)
7月	19日(水)	リトミック			
	8月	9日(水)	リトミック		
		30日(水)	ベビーママ フィットネス		

公共施設をお借りしている関係上、**場所や日程**などの急な変更もあり得ます。

栃木県助産師会のホームページからも**日程等の確認**をお願いいたします。

《 栃木県助産師会ホームページ 》

<http://www.jyosanshi-tochigi.com/testtest/index.html>



# 会場地図



詳細地図

