

♥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く思い、「育児は大変だけれど楽しい！！」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。また、助産師・栄養士による育児相談、母乳相談、ママの心とからだの相談なども行っています。

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、赤ちゃんとのかわり方がわからないお母さん、一人で悩まないで出てきてみませんか？お友達も増やしましょう。



「ママトークの」ご案内

リトミック	音楽に合わせて赤ちゃんと一緒に遊びます。体重測定、育児相談、栄養相談。
ベビーママフィットネス	親子体操。アフターピクス、母乳相談・育児相談・体重測定等
ママと赤ちゃんのマッサージ	ベビーマッサージ、ママのハンドマッサージ、母乳相談・育児相談・体重測定等
離乳食教室	ママの食事から取り分ける離乳食の作り方、離乳食の食べさせ方、母乳相談・育児相談

※ 離乳食教室は、事前の申し込みが必要です。 他のママトークは申し込み不要です。

★日 時: 日程表でご確認ください。会場の都合で日時が変更になることがあります。

栃木県助産師会のホームページも合わせてご覧ください。

★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 調理室 (離乳食教室)

下野市薬師寺1387-25 電話 0285-48-5522

★参加費:

離乳食教室2,500円 (託児料金、保険料、材料費)、ママのみの参加は1500円、パパの参加 1500円
他のママトーク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)

★対 象: 生後1歳までの赤ちゃんとお母さんや家族、その他希望者

(妊娠中のプレママも大歓迎です。)

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。**

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 (ミッドワイフもつけ)

① 開催日等のお問い合わせ 藤川助産師まで Tel:090-3107-7432

メール fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp

② 離乳食教室のお申込み 安武栄養士まで

メール mariko720-4188@ezweb.ne.jp

仕事中で電話に出られないことも多いので、メールでお問い合わせください。

* 栃木県助産師会のホームページからも日程等の確認ができます。

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



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。リトミックで楽しく遊んだあとは、**助産師による育児相談、母乳相談、栄養士による栄養相談があります。体重測定もできます。**

ママ同士の情報交換の場、フリートークの時間もたっぷりあります。

赤ちゃんとの遊び方がわからない・・・ママ友達募集中の方は是非ご参加ください。

ベビーママフィットネス アフタービクス

●ベビーママフィットネス

●アフタービクス

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。ママの産後の運動と、ベビーエクササイズをミックスさせて楽しく遊べます。

アフタービクスも楽しくご参加ください。からだを動かすことで、ストレス解消につながります。

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。

★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。

離乳食教室

募集人数:託児の必要な方**10組**、ママのみの参加**5組**

合計15組 *先着順でお伺いします

パパのご参加も大歓迎です。親子で食を考える良い機会です

*赤ちゃんの託児は、助産師、看護師と育児サポートグループが担当します。

時間 : 9:30~12:00 (受付9:30~、10:00調理開始、時間厳守)

お申し込み : 担当の安武栄養士までメールでお申し込み下さい。

(ママと赤ちゃんのお名前、生年月日、お住まいの地区、緊急連絡先をお知らせください)

お申し込み期間 : 開催日の1か月前から1週間前までの間にお申し込み下さい。

キャンセルについて : キャンセルは開催日の2日前の夕方までお願いいたします。

準備するもの : 赤ちゃんのおむつ、着替え、ミルクの方は調乳に必要な物。エプロン、三角巾、手拭タオルなど 持ち物には必ず氏名をお書き下さい。

★お願い★おむつ交換や授乳は会場でできます。おむつや授乳関係の荷物は、どの赤ちゃんの荷物かわかるように、お名前をお書きの上、託児係りにお渡し下さい。早めにお出かけ下さい。



ママトーク 開催日程と会場 《2019 年度版》

月	日	内容	会場
4月	10(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	24(水)	ベビーママフィットネス	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
5月	10日(金)	離乳食教室	薬師寺コミュニティーセンター (和室・調理室)
	15日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	29日(水)	ママと赤ちゃんのマッサージ	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
6月	12日(水)	ベビーママフィットネス	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	19日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	26日(水)	ママと赤ちゃんのマッサージ	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
7月	3日(水)	ベビーママフィットネス	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	12日(金)	離乳食教室	薬師寺コミュニティーセンター (和室・調理室)
	17日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	24日(水)	ママと赤ちゃんのマッサージ	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
8月	お休み		
9月	11日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	25日(水)	ベビーママフィットネス	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
10月	4日(金)	離乳食教室	薬師寺コミュニティーセンター (和室・調理室)
	23日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
11月	6日(水)	ママと赤ちゃんのマッサージ	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	20日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
12月	18日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
2020年 1月	22日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
2月	19日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
3月	4日(水)	ママと赤ちゃんのマッサージ	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	18日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)

会場地図



詳細地図

宇都宮方面



宇都宮市へ



道の駅しもつけ

至る
自治医大病院

薬師寺四丁目



薬師寺
郵便局



薬師寺
小学校

新四号国道

薬師寺
コミュニティーセンター

至る
自治医大駅

小山方面

