

## ♥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。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？



### 「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べます。
ベビーママフィットネス	親子体操。アフタービクス、ヨガなど
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、

※ 各回とも、体重測定、母乳相談、育児相談を実施します。

ママトークは事前申込みは不要です。

- ★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)
- ★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。

新型コロナウイルスの流行のため、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。

手作りのものでも OK です。



# 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遊びましょう。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、母乳相談ができます。体重測定もできます。母子手帳など体重の記録をご持参ください。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
- ヨガ

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びます。

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。

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(ミッドワイフしもつけ)

お問い合わせ

開催日等のお問い合わせ 藤川助産師まで Tel:090-3107-7432

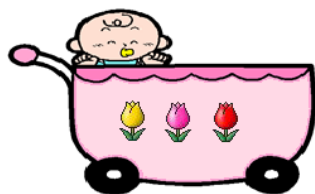
メール [fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp](mailto:fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp)

※ 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。



## ママトーク 開催日程と会場 《2020 年度版》

月	日	内容	会場
4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)
5月	20日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
6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)
	24日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
7月	1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)
	22日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
8月	お休み		
9月	16日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
	30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)
10月	21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	18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	16日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
2021年 1月	20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	17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	17日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)



公共施設をお借りしているのので、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

