

♥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。骨盤調整の体操。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。

参加希望の方はできるだけ事前申込みをお願いします(当日参加可)。

- ★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)
- ★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。



ママトークの内容



リズムック

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。リズム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

※ 仕事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。

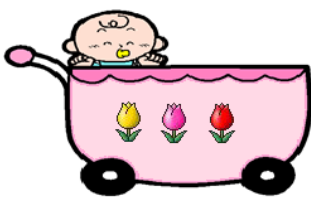


ママトーク 開催日程と会場 《2020 年度版》

9 月	16 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(会議室)
	30 日(水)	リトミック	薬師寺コミュニティーセンター(和室)
10 月	14 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)
	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	11 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)
	25 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	9 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)
	23 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)

新型コロナウイルス感染拡大予防のため 2020 年度前半のママトークは 1 月までの開催を中止いたしました。ママトークを楽しみにしていたお母さま方には、ご迷惑をおかけいたしました。

9 月からママトークを開催します。



感染状況の拡大状況 および 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

