

ままくらす

～おかあさんの
からだこころの
リフレッシュに～

令和
6年度

★参加をご希望の方は、
前日までにお申込み
ください!!

<内容>

～断乳・卒乳と
お母さんのからだの
ケアのこと～

- 断乳・卒乳はいつころに？
- 断乳・卒乳時のおっぱいケア
- 断乳・卒乳後のからだの変化
- 女性のからだところについて など…

<日程>

6月21日(金) 10月18日(金)
2月28日(金)

※産後6か月以降のおかあさんとあかちゃんに
関する内容ですが、産後間もないおかあさん
とお子さんのご参加も可能です。

会場：保健センター

時間：10時00分～

持ち物：母子手帳

★おとうさんの参加も大歓迎!!
何度でもご参加いただけます。

<内容>

～産後のからだこ
ころのケアのこと～

- 産後のからだこころの変化
- おかあさんのからだのケア
- あかちゃんのケア など…

★その他、みなさんが気になっている産後の疑問など
について質問していただき、お答えしていきます!!

<日程>

4月26日(金) 7月26日(金)
9月27日(金) 12月20日(金)
3月14日(金)

※産後1～5か月ころのおかあさんとあかちゃんに
関する内容ですが、おおよそ産後1年ころ
までのおかあさんとお子さん
のご参加も可能です。

～講師～

なみうち助産院 院長

浪内淳子助産師

をおまねきし、

両テーマとも産後に
まつわるお話をします♪

【お申し込み・お問い合わせ】

岩内町役場

健康づくり課 健康推進係

☎67-7086