



日	月	火	水	木	金	土
					1 虫歯予防企画 10:30~11:30	2 お休み
3 お休み	4 外あそびの日 10:30~11:45 ~どろんこ遊び~	5	6	7 ファーストデイ 10:30~11:45 ~ようこそ広場へ~	8	9 お休み
10 お休み	11	12 プレママタイム☆ 10:00~12:00	13	14 お休み	15 外あそびの日 10:30~11:45 ~どろんこ遊び~	16 お休み
17 お休み	18 性教育 ☆ 10:00~11:45 乳幼児編 Part 1	19 カンガルー広場★ 13:00~16:00	20 お話のじかん 11:15頃~	21 つどいらっこ 10:00~	22	23 お休み
24 お休み	25	26	27 外あそびの日 10:30~11:45 ~どろんこ遊び~	28 赤ちゃんタイム☆ 10:00~12:00	29	30 お休み

☆=(午前) ★=(午後) ◎=(1日を通して) 各記号がついている日には助産師がいます。(※都合により変更する場合があります。ご了承ください。)

♪外あそびの日♪ 10:30~11:45

(4日) } ~どろんこ遊びを体験しよう♪~
(15日) }
(27日) }

・持ってくる物: 着替え お茶 帽子 タオル など
※砂場にお水をはって、どろんこになってあそぼう♪



♪プレママタイム♪ (12日) 10:00~12:00

・対象: 妊産婦とその家族
・内容: 『産後の生活を考えよう』
・持ってくる物: 親子手帳
~安心安全 アロマで虫よけスプレーを作ってみよう♪
母子保健コーディネーターさんも来てくれるので
気軽に相談やお話もできますよ☆~

ヘビーヘッドなど
赤ちゃんグッズの
貸し出しもあります♪



♪雪舟文庫♪ (6日) 13:30~14:30

・市の巡回図書館がやってくるよ!

♪カンガルー広場♪ (19日) 13:00~16:00

助産師さんや母子保健コーディネーターさんに、
妊娠中のこと、おっぱいや赤ちゃんのことも
気軽に相談できます☆

♪お話のじかん♪ (20日) 11:15頃~

~絵本や手遊び・エプロンシアターなど
親子でお話のじかんを楽しみましょう♪~

♪ファーストデイ♪ (7日) 10:30~11:45

~広場に行くのはちょっと不安...初めての方や久しぶりの方
同士なら安心してお話できるかも...ようこそ広場へ~

♪赤ちゃんタイム♪ (28日) 10:00~12:00

・対象: 1歳未満の赤ちゃんとその保護者
・持ってくる物: 親子手帳 バスタオル お茶
・内容: ベビーマッサージで、赤ちゃんとしっかりスキンシップ♪
ママは産後ピクサーでリフレッシュ&シェイプアップ!!
※ママは動きやすい服装でご参加下さい。

♪つどいらっこ♪ (21日) 10:00~

★家庭で普段飲んでいる汁物の塩分測定をしてみよう★

・持ってくる物: 汁物 (お家で作ったもの50ml程度)
普段家で飲んでいるドリンク (市販のもの)
※塩分測定の他、子どもの食事や離乳食、栄養についてのお話や
ドリンクの成分表示の見方、栄養士さんへ相談もできますよ♪

♪ベビーマッサージ♪ (13日) 10:30~ (10:00~受付)

・対象: 0歳の赤ちゃん和妈妈 ・定員: 10組
・参加費: 300円 (オイル代含む) ・要予約
・持ってくる物: バスタオル 着替え お茶 など
※ベビーマッサージは別室で行います。

♪性教育 乳幼児編 part 1♪ (18日) 10:00~11:45

・予約受付中 (当日受付も出来ます)
~今年度最初の性教育☆乳幼児期だからこそ知っておきたい
大切なお話を、助産師さんがわかりやすくお話してくれます。
お子さんと一緒に聞いてみませんか?~

♪虫歯予防企画♪ (1日) 10:30~ (10:00~受付)

・持ってくる物: コップ 歯ブラシ タオル
・予約受付中 (電話予約可)
※山手グリーン歯科の歯科衛生士さんから、虫歯予防のお話や
ブラッシング指導・質問タイムもありますよ♪
※資料準備の都合がありますので、必ず予約をお願いします。

♪お知らせ♪

※NP (Nパティズ・パーク) プログラム期間中、
5月29日~7月3日 (午前中) は、
山手保健センター内でボランティアさんによる託児を行っています。
ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

