

ウエルカムママ コース①

～助産師さんに聞くママと赤ちゃんのすごしかた～

赤ちゃんとの生活のこと、授乳のこと、おっぱいのこと、ミルクの足し方、
体重のこと、泣いているときの対応、おかあさんの体調など・・・
日頃の思いを助産師やほかのおかあさんとお話しませんか？

内容

体重測定 座談会、ミニ講座など、助産師が対応します。

対象

- *子育てをするお母さん(中野区内在住)
- *お子さん 満6ヶ月になる前日まで
- ※参加できるのはお母さんと対象のお子さんのみとなります。

参加に際して

- *参加費 無料
- *持ち物 ☆母子健康手帳 ☆着替え一式
☆授乳に必要なもの ☆バスタオル1枚

【申込み方法】

令和7年度より電子申請によるお申込みになります。
受付開始日以降に右記のQRコードから申請をお願いいたします。



実施日	ミニ講座テーマ ※変更の場合もあります	開催場所	定員 (組)	受付開始 日
開催時間：10時00分～11時45分				
4月23日(水)	楽ちん抱っこの工夫	北部すこやか福祉センター	12	4/9(水)
5月14日(水)	ママストレッチと簡単手遊び歌	南部すこやか福祉センター	14	4/30(水)
5月27日(火)	赤ちゃんのスキンケアのコツ	鷺宮すこやか福祉センター	12	5/13(火)
6月6日(金)	ぽっこりお腹と肩こりの エクササイズ	中部すこやか福祉センター	12	5/23(金)
7月2日(水)	楽ちん抱っこの工夫	北部すこやか福祉センター	12	6/18(水)
8月20日(水)	かんたんベビーマッサージ	南部すこやか福祉センター	14	8/6(水)
8月26日(火)	赤ちゃんのいる家庭の防災	鷺宮すこやか福祉センター	12	8/12(火)
9月2日(火)	赤ちゃんのスキンケアのコツ	上高田区民活動センター	10	8/19(火)
10月1日(水)	ぽっこりお腹と肩こりの エクササイズ	北部すこやか福祉センター	6	9/17(水)
11月12日(水)	ママストレッチと簡単手遊び歌	南部すこやか福祉センター	14	10/29(水)
11月25日(火)	かんたんベビーマッサージ	鷺宮すこやか福祉センター	12	11/11(火)
12月2日(火)	楽ちん抱っこの工夫	中部すこやか福祉センター	12	11/18(火)
令和8年 1月7日(水)	ぽっこりお腹と肩こりの エクササイズ	北部すこやか福祉センター	6	12/24(水)

裏面に続きます

実施日	ミニ講座テーマ ※変更の場合もあります	開催場所	定員 (組)	受付開始 日
開催時間：10時00分～11時45分				
2月12日(木)	赤ちゃん抱っこの工夫	産前産後ケアハウス Umbilicus	8	1/29(木)
2月24日(火)	赤ちゃんのスキンケアのコツ	鷺宮すこやか福祉センター	12	2/10(火)
3月6日(金)	ぽっこりお腹と肩こりの エクササイズ	上高田区民活動センター	10	2/20(金)

【各開催場所】

中部すこやか福祉センター

住所 中野区中央3-19-1

☎03-3367-7788

鷺宮すこやか福祉センター

住所 中野区若宮3-58-10

☎03-3336-7111

北部すこやか福祉センター

住所 中野区江古田4-31-10

☎03-3388-0240

南部すこやか福祉センター

住所 中野区弥生町5-11-26

☎03-3380-5551

上高田区民活動センター

住所 中野区中央2-11-1

☎03-3389-1311

産前産後ケアハウス Umbilicus

住所 中野区本町5-19-5

☎03-6454-1033

【事業に関するお問い合わせ先】

中野区地域包括ケア推進課 すこやか福祉センター企画調整係

☎03-3228-8809