

2024 年度

かさママサロン

のご案内

“かさママサロン”は、妊婦さんや産婦さんの定期的に集まる場として開催しています。

助産師等が妊娠生活や分娩、授乳や育児に関する疑問や不安の相談に応じています。

不安解消や仲間づくり、リラックス

できる機会としてご利用

ください。

妊娠中の方、生後1か月以降～4か月になる月までの母子の皆さんを対象に開催しています！【要予約】

《 実施時間 》

10:15～11:45 (受付 10:00)

《 場 所 》

地域医療センターかさま内
こども政策課
南友部 1966-1

《 持ち物 》

母子健康手帳・バスタオル・飲み物
お出かけグッズ (おむつ等)

《 予約方法 》

開催日の前週金曜日までに2次元コードからお申込みください。

講師の都合により、一部内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

《 助産師相談・フリートーク 》

令和6年 4月8日(月) 6月10日(月)

7月8日(月) 9月9日(月)

10月7日(月) 12月16日(月)

令和7年 1月20日(月) 3月10日(月)

《 妊産婦向けのストレッチ 》

令和6年 5月20日(月) 8月5日(月)

11月11日(月)

令和7年 2月17日(月)



◎ストレッチは動きやすい服装で起こしてください。

◎妊婦さんがストレッチをご希望の場合、事前に産科主治医に軽運動が可能である旨の確認をとり、無理のない範囲でご参加ください。



二次元コードから
インターネットで
24時間いつでも
予約できます*



〈 申込み・問合せ 〉

こども政策課 (地域医療センターかさま内)
専用電話 0296 (78) 3155