

令和8年度

# プレママひろば



プレママ同士でわいわいおしゃべり♪一緒に楽しい時間を過ごしませんか？  
上のお子さんの参加も大歓迎です☆



4月20日 (月)	10月20日 (火)	マタニティヨガ ミニ講座 (陣痛時の過ごし方、痛みの手当)
5月19日 (火)	11月12日 (木)	保育所について (みんなで一緒にタッチケア)
6月16日 (火) ぱりっこ広場	12月10日 (木) ぱりっこ広場	おもちゃ作り (ふれあい遊び) ※先輩ママに聞いてみよう
7月13日 (月)	1月20日 (水)	マタニティヨガ ミニ講座 (陣痛時の過ごし方、痛みの手当)
8月18日 (火)	2月8日 (月)	乳房手入れ・骨盤ケア (乳腺炎予防、ハンドマッサージ、今だからできる骨盤ケア)
9月15日 (火) ぱりっこ広場	3月17日 (水) ぱりっこ広場	おもちゃ作り (ふれあい遊び) ※先輩ママに聞いてみよう



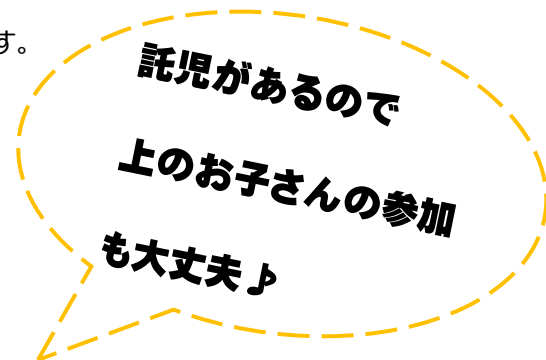
場所：中央保健センター 運動指導室 (4月・5月・7月・8月・10月・11月・1月・2月)  
ぱりっこ広場 (6月・9月・12月・3月)

開催時間：10:00～11:30

スタッフ：保健師・看護師・保育士・子育て支援コーディネーター

☆参加費用は無料ですが、事前申し込み(開催日3日前まで)が必要です。

## 《場所》



## 《申込先》

- ① 子育て支援アプリ (いまばり子育て応援ナビ) からまたは
- ② 新ウボラ推進課 Tel. 0898-36-1553 へ申し込みください



いまばり子育て

プレママひろば

令和8年度

はじめてのおでかけは

# 産後ママと赤ちゃんのつどい

に来てみませんか？

嬉しいことも、戸惑うこともママ同士、助産師や保健師とも  
情報交換をしましょう

対象者：生後1～4か月未満の乳児とその保護者  
先着10組程度（初回参加者優先）

内容：ママ同士の交流 育児相談・母乳相談など個別相談  
助産師等によるミニ講話

日時：10：00～11：30

日付	ミニ講話	日付	ミニ講話
4月27日(月)	お母さんと赤ちゃんのふれあい遊び	10月26日(月)	ベビーマッサージ
5月26日(火)	赤ちゃん和妈妈を守るやさしい防災	11月30日(月)	ベビーマッサージ
6月29日(月)	ベビーマッサージ	12月14日(月)	お母さんと赤ちゃんのふれあい遊び
7月28日(火)	赤ちゃん和妈妈を守るやさしい防災	1月25日(月)	赤ちゃん和妈妈を守るやさしい防災
8月24日(月)	お母さんと赤ちゃんのふれあい遊び	2月15日(月)	ベビーマッサージ
9月28日(月)	ベビーマッサージ	3月8日(月)	ベビーマッサージ

※ミニ講話の内容は変更になることがあります

場所：今治市中央公民館 3階 集会室（今治市南宝来町1-6-1）

準備物：母子健康手帳 バスタオル 赤ちゃんに必要なもの（おむつ、  
ミルクなど）

参加費：無料

申し込み：開催日3日前までにお申し込みが必要です  
子育て支援アプリ（いまばり子育て応援ナビ）からまたは  
ネウボラ推進課 ☎ 0898-36-1553へ  
申し込みください



いまばり子育て  
応援ナビ