

毎日がんばっているママ。お疲れ様です。
ママの健康も大事!自分の心と体もいたわりましょう☆



保健師や健康づくり普及委員による未病講座や、未病センターでママ自身の健康チェック、ママだけでのランチ、赤ちゃんを預けて休憩、お子さんの気になることの相談などなど…ママのための事業です。

と き: 5月22日(木)、7月24日(木)、9月25日(木)、
11月27日(木)、1月29日(木)、3月19日(木)
11:30~14:00 ※でんでんむしと同日に開催



会 場:二宮町保健センター

対 象:産後1年未満のママ(お子さんは託児があります)

定 員:10組

参 加 費:1,000円(食事代等)

申込み:町公式LINE (初めて産後ケア事業を利用する方は、「にのはぐ」へ申請してください。)

その 他:産後1年以内に6回まで利用可

問い合わせ:二宮町子育て・健康課
0463-71-7100



～主なスケジュール～

11:30 受付・集金、託児開始

12:00 未病講座および未病センターの利用
(保健師、健康づくり普及委員によるミニ講座)

12:30 ランチ

(ともしびショップなのはなのお弁当、
ヘルスマイト二宮による手作り味噌汁&デザート)



13:00 フリータイム～自由解散可～

ママの思いや体調に合わせてお過ごしください。
ママとお子さんの健康管理や産後の生活のアドバイス、
授乳相談、育児相談等も可能です。

14:00 終了

※基本的にでんでんむしが終わった後に上記の流れとなります。

～持ち物～

- ・母子手帳
- ・おむつ等お子さんに必要と思われるもの

※託児を行いますので、おむつ3枚、おしり拭き、

交換したおむつを入れる袋、着替えをご用意ください。©東京ハイジ/二宮町

持ち物にはお名前を書いてきてください。

お子さんの授乳や食事は、ママがあげてください。



- ・参加費(1,000円)
- ・健康度見える化手帳(お持ちの方)
- ・JOYカード(5ポイント付与します)

自分をねぎらうひとときを
保健センターで過ごしませんか?
ご参加お待ちしています!

