

毎日が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☆




はぐ♡HUG

(二宮町産後ケア事業 通所型)

2025
新規

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）

申し込み：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、
ヘルスメイトニ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

※基本的には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。
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。



©東京ハイジ/ニ宮町

- ・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?
ご参加お待ちしております!

