



産後ファミリー応援教室のご案内

出産後のママのリフレッシュやパパと赤ちゃんのふれあい遊びを実施します。
月齢の近いお子さんを持つパパやママたちとの交流・お友達づくりの機会にもなりますので、
ぜひご参加ください。

教室の内容

- ◇産後ヨガ（ママ）
- ◇赤ちゃんとおそぼう（パパ）
- ◇お子さんの体重・身長測定
- ◇育児や母乳の相談（希望者）
- ◇参加者同士の交流
- ◇町の制度やサービスに関する情報提供



1. 日程（令和7年度）

| | | | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 4月23日(水) R7.1月・2月生 | 5月27日(火) R7.2月・3月生 | 6月24日(火) R7.3月・4月生 | 7月24日(木) R7.4月・5月生 | 8月22日(金) R7.5月・6月生 | 9月25日(木) R7.6月・7月生 |
| 10月28日(火) R7.7月・8月生 | 11月27日(木) R7.8月・9月生 | 12月23日(火) R7.9月・10月生 | 1月27日(火) R7.10月・11月生 | 2月19日(木) R7.11月・12月生 | 3月19日(木) R7.12月・R8.1月生 |

2. 時間 **受付 午前9時40分～9時50分**（教室は午前10時～11時30分）

3. 場所 上三川いきいきプラザ **1階 保健センター 検診ホール**

4. 対象者 **生後2か月～4か月児健診受診前のお子さんとそのパパとママ**
※お子さんとパパのみ、あるいはお子さんとママのみの参加も可能です。

5. 定員 **先着14組**（予約制）

6. 持ち物 母子健康手帳、バスタオル（赤ちゃん用）
※ママは動きやすい服装でお越しください。

7. 費用 **無料**

8. 予約方法 教室1週間前の16時までに予約フォームからお申し込みください。

対象期間であれば
複数回参加可能です♪

【予約フォーム】



9. 託児について

- ・託児を希望される方は、日時の予約時に一緒にお申し込みください。（先着10名まで無料）
- ・詳しいご案内は、しらピヨファイル内にあります。ご利用前に必ずご一読ください。

<問い合わせ先>

上三川町役場 子ども家庭課 母子健康係

TEL0285(56)9132

