



# たがみっこくらぶ

「たがみっこくらぶ」は妊娠中から子育て期のママやパパ等が仲間作りや情報交換ができる場所です。妊娠中の不安や日頃の育児の疑問などリラックスしながら、他のママやパパとおしゃべりしてみませんか。

対象：妊娠期から産後1年頃までの保護者やその家族（お子さんも一緒にお越しください）

場所：田上町交流会館 3階和室

時間：10:00～11:30

（受付）9:45～10:00

費用：無料

予約：参加日の前日までに下記連絡先に電話かメールで予約を入れてください。

※メールの場合、参加者名・参加希望日・連絡先をご記入ください。

内容：

マッサージやヨガ、妊婦体験や沐浴体験のあとに、参加しているママやパパに出産・子育て・育児などについてお話が聞けます。

例えば、「出産に向けてこれをそろえておくと便利だったものは？」「産後の育児はどんな風に行っているの？」「離乳食はどうしていますか？」など…ほかのママやパパの子育て聞いてみませんか。

※絵本等も会場で借りられます。

## 妊娠期

妊娠中の方ならどなたでも参加できます。

★パパの妊婦体験、沐浴体験、抱っこの仕方など一緒にやってみましょう。

★伴走型相談支援として保健師・看護師との面談もできます。（妊娠6～8カ月頃）

妊娠中のアンケートを当日ご持参ください。

【日程】

令和5年6月24日（土）

令和5年9月2日（土）

令和5年12月16日（土）

令和6年3月2日（土）

## 妊娠中から産後1年頃まで

ヨガで気分をリラックス♪

★妊娠中・産後どちらの方も参加できます。

※妊婦健診等で医師から安静の指示が出ていない方、産後1か月健診を終えた方が対象です。

※親子あそびも行います。



【日程】

令和5年5月16日（火）

令和5年8月8日（火）

令和5年11月14日（火）

令和6年2月13日（火）

マッサージで産後の疲れをリフレッシュ♪

★妊娠中・産後どちらの方も参加できます。

★服装：基本的にはフットマッサージを行います。短パンをご持参いただくか裾をあげやすいパンツスタイル等でお越しください。

★持ち物：バスタオル3枚、フェイスタオル2枚（定員4組）

【日程】

令和5年4月19日（水）

令和5年7月27日（木）

令和5年10月3日（火）

令和6年1月23日（火）

問い合わせ先

田上町役場 保健福祉課 保健係内

子育て世代包括支援センター「すくさぽ たがみっこ」

TEL 57-6112 FAX 57-3111

Mail t1121@town.tagami.lg.jp



田上町子育て応援キャラクター「たけるんるん」