

令和8年度親と赤ちゃんの相談交流広場

～妊娠期から産後7か月までの方に参加していただけます～

ウェブ予約はこちらから↓

会場:木津保健センター(木津川市木津清水27番地24)

申込:申込締切日までに電話(こども家庭支援課:TEL0774-75-1204)かウェブ予約でお申し込みください。

※応募多数の場合は初妊産婦さん優先で抽選となり、抽選から外れた方のみ実施日の約一週間前にご連絡させていただきます。

※キャンセルされる方は担当課までご連絡ください。

持ち物:母子健康手帳、水分摂取できるもの、厚手の靴下等(冬季は冷え込みますのでご用意ください)

産後ヨガと産後親子の交流会に来られる方はお子さんに必要なもの(オムツ交換セット、着替え、ミルクを飲む場合の準備等)



内容・定員	担当	実施日時	申込締切
<p>●マタニティ広場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抱っこ、着替え体験 ・育児支援の紹介 ・育児物品紹介 ・助産師相談 ・沐浴練習 ・歯の健康について ・妊婦体験 ・栄養士相談 <p>(詳細は裏面を参照)</p> <p>～赤ちゃんを迎える準備をしましょう～</p>  <p>(定員:妊婦各15組)</p>	<p>保健師</p> <p>助産師</p> <p>歯科衛生士</p> <p>栄養士</p>	<p>開始:午後1時30分～4時ごろまで(受付:午後1時15分～30分)</p>	
		4月 3日(金)	3月 26日(木)
		8月 21日(金)	8月 13日(木)
		12月 4日(金)	11月 26日(木)
		<p>開始:午前9時15分～11時30分ごろまで(受付:午前9時～15分)</p>	
		6月 13日(土)	6月 5日(金)
		10月 10日(土)	10月 2日(金)
		令和9年 2月 27日(土)	令和9年 2月 19日(金)
		<p>☆お父さん・ご家族さんの参加もお待ちしております。</p>	
		<p>●マタニティ&産後ヨガ</p> <p>妊婦さん</p> <p>～ゆっくりとリラックスしておなかの赤ちゃんとの時間を楽しみながらお産の準備をしましょう～</p> <p>産後ママ</p> <p>～産後の体の回復を促します。気分転換し心と体をリラックスしましょう～</p>  <p>(定員:妊婦各 5 名・産後の親子各 7 組)</p>	<p>ヨガインストラクター</p>
6月 12日(金)	6月 4日(木)		
7月 24日(金)	7月 16日(木)		
10月 2日(金)	9月 24日(木)		
11月 20日(金)	11月 12日(木)		
令和9年1月 8日(金)	12月 28日(月)		
令和9年2月 26日(金)	令和8年2月 18日(木)		
<p>☆動きやすい服装でお越しください。 ☆バスタオル・お茶などをご持参ください。 ☆マタニティ:激しい運動は行いませんが、念のため主治医の許可を得たうえでご参加ください。安定期以降(妊娠5か月以降)からのご参加をおすすめします。 ☆産後:生後およそ3～7か月のお子さんと親が対象です。</p>			
<p>●産後親子の交流会</p> <p>～ベビーマッサージ～</p> <p>～赤ちゃんとの絆を深めながら助産師さん、親子で心温まる時間を過ごしましょう～</p>  <p>(定員:産後の親子各 10 組)</p>	<p>助産師</p>	<p>開始:午前10時00分～12時ごろまで (受付:午前9時45分～10時)</p>	
		4月 2日(木)	3月 25日(水)
		7月 2日(木)	6月 24日(水)
		10月 1日(木)	9月 18日(金)
		令和9年2月 2日(火)	令和9年1月 25日(月)
<p>☆生後およそ2～7か月までのお子さんと親が対象です。 ☆予防接種から72時間以内は実施できません。 ☆念のため、ベビーオイルがついてもいい服でお越しください。 ☆バスタオルなどをご持参ください。 ☆ベビーマッサージ後に赤ちゃんの水分補給(授乳)タイムがあります。その間、お父さんには退出いただきますのでご了承ください。</p>			

☆申し込み・お問い合わせ こども家庭支援課 TEL 0774-75-1204