

# ゆらりんタイム



～妊婦さんいらっしゃい！！～  
気軽に遊びに来て、おしゃべりしませんか？

おひさまでは、これから始まる赤ちゃんとの生活を楽しめるよう、妊娠期のお母さんたちの手助けを少しでもできればと思っています。毎月、助産師の宮城亜矢先生による講座と個別相談をしています。プレパパさん、産後のママはもちろん、支援センターに遊びに来ている親子にも参加もしてもらっています。

## \*\*\*令和8年度 年間予定\*\*\*

### ママのからだについて

- 妊婦の身体の変化
- ホルモンバランス
- 産後の身体のケア
- パートナーシップについて

◎ 4月 22日 (水)  
◎ 7月 22日 (水)  
◎ 10月 28日 (水)  
◎ 1月 27日 (水)

### 母乳とミルクについて

- おっぱいのメリット、デメリット
- おっぱいのケア
- 卒乳について

◎ 5月 27日 (水)  
◎ 8月 26日 (水)  
◎ 11月 25日 (水)  
◎ 2月 24日 (水)

### 出産に向けて

- 出産までの流れ
- 出産までの身体のケアについて
- 産後の過ごし方について

◎ 6月 24日 (水)  
◎ 9月 30日 (水)  
◎ 12月 23日 (水)  
◎ 3月 24日 (水)

• 時間 10:00～11:30

講座の後、個別相談の時間があります。骨盤ベルトの使い方についても教えてください。お悩みの方はいつでもお持ちください。

毎回参加した方に好評です！！

◎6月 13日(土) 13:30～14:30

パパ限定ゆらりんタイム(グループワーク)

◎1月 16日(土) 13:30～14:30

※日程は変更になる場合があります。最新の情報は、毎月のおたより、掛川市子育てサイト「かけっこ」をご覧ください。



地域子育て支援センターおひさま(子育てセンターひだまり内)

〒436-0030 掛川市杉谷南 2-1-1 TEL: 0537-23-1881