



すくすく通信9月号

- 利用できる方** 妊婦さんとその家族、生後1か月健診後～小学校入学前のお子さんとその保護者
※ミルク用お湯、授乳スペース、おむつ替えベッドがあります
- 利用方法** ○イベントがない日→予約なしで利用できます
○要予約または予約優先→スタッフへお声がけいただくか、電話、公式LINEよりご予約ください
- 利用時間** 10時から15時(12時～13時も利用できますが、食事はご遠慮ください)
- お休み** 毎週火曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
- 日程は変更になる場合があります。最新情報は「大船渡市つばきず」・こそだてシッパInstagramをご覧ください。

産後のママさんを笑顔に変える！
～産後トラブル解消とセルフケア～

要予約

9月28日(月) 産後の[腰痛][肩こり][尿もれ]のセルフケア
10時～11時45分 について、理学療法士の高橋先生に教えて
いただきます。※予約締切9/18(金)

●ベビーサロン

要予約

○当日参加もできます

- 10:00～11:30
○対象:妊婦さん、1か月健診後～12か月のお子さんとその保護者
○持ち物:おくるみ、お子さんに必要な物
○月齢に合わせた助産師のお話、ふれあい遊び、お母さんお父さん同士でのお話、お子さん同士の交流、身体測定など。月齢に関係なく参加できます。

♡助産師の講話

1～4か月 ⇒バースレビュー お産についてみんなで話しましょう

5～8か月 ⇒お口ばかん予防

9～12か月⇒歩く前の準備と心の育ちをそっと支える関わり方

●大船渡市産前・産後サポート事業「ほっとカフェ」

要予約

- 10:00～12:00 ※定員10組 9/17予約締切
○対象:妊婦さん、1か月健診後～12か月のお子さんとお母さん
○持ち物:母子健康手帳、おくるみ、ハンカチ、お子さんに必要な物、飲み物
○お母さん同士でお話したり、お子さん同士で交流ができます。おはなしころりんさんの読み聞かせも♪

●大船渡市パパママ教室②

要予約

- 10:00～12:00
○対象:妊娠後期(妊娠28週以降)の妊婦さんとその家族
○持ち物:前回お渡ししたテキスト、母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

○お産に向けた心と身体、物品の準備についてお伝えします。お産中の過ごし方や、産後の赤ちゃんとの生活をイメージし、どのように協力し合うことが大切なのかを、一緒に話し合っていきます。

●つむぎの会

要予約

○当日参加もできます

- 10:00～12:00
○対象:妊婦さん、1か月健診後～小学校入学前のお子さんとその家族
赤ちゃんと一緒に、ママだけでも、パパと一緒にでも。どなたでもご参加いただけます。お茶を飲みながら子育ての悩みの共有をしたり、おしゃべりをしながら「楽しいひととき」をみんなでつむいでいきましょう。
来られる時間にいらしてくださいね。

●なないろ

予約なし

- 10:00～14:30
○対象:未就学児とその保護者 ※保護者だけでも大丈夫です
○発語が少し遅いかな?歩くのが少し遅いかな、動きすぎて心配...というお子さんがいらっしゃる保護者の方へ。一緒にゆったりお話しませんか?

色のついている日は【予約した方のみ利用】できます。

9月	午前	午後
1日(火)	お休み	
2日(水)	おしごと相談(10時半～12時)	
3日(木)		
4日(金)	ベビーサロン(1～4か月)	
5日(土)		
6日(日)		
7日(月)	つむぎの会	
8日(火)	お休み	
9日(水)	おはなしころりん(11時～11時半)、バースデー撮影	
10日(木)		
11日(金)	KOSONOWAクローバー【こども縁日】10:30～12:00 ※要予約	
12日(土)	パパママ教室(2回目、28週以降)	
13日(日)	赤ちゃん運動あそび(10時30分～、予約なし)	
14日(月)	ベビーサロン(5～8か月)	
15日(火)	お休み	
16日(水)	ベビーサロン(9～12か月)	
17日(木)		
18日(金)		
19日(土)	なないろ	
20日(日)		
21日(月)	お休み(敬老の日)	
22日(火)	お休み(国民の休日)	
23日(水)	お休み(秋分の日)	
24日(木)	ほっとカフェ※9/17予約締切	
25日(金)	おしごと相談(10時半～12時)、バースデー撮影	
26日(土)	沐浴の日	
27日(日)		
28日(月)	【産後トラブル解消とセルフケア】 ※スタッフ研修のため12時閉所	
29日(火)		
30日(水)	なないろ	

●沐浴の日

要予約

- 13:00～14:30
○対象:妊婦さんとそのご家族 ○持ち物:母子健康手帳
○赤ちゃん人形と沐浴槽などを使って、沐浴のやり方などを助産師がお伝えします。パパママと一緒に、ご家族や上のお子さんとも参加いただけます。

●バースデー撮影

予約なし

- 10:00～14:00
○対象:生後6か月・誕生月のお子さん
○6か月のお子さんはキューピーハーフマヨネーズに♡誕生月のお子さんはかわいいタペストリーと☆ママ・パパのスマホなどで撮影できます 📷 🌟

