

# 産前・産後サポート事業

令和5年度

事前予約制  
参加無料

お子さんも  
一緒にご参加  
いただけます♪



# 1

self care

## セルフケア 講座



妊婦さん、そして出産したママと赤ちゃんが集まって、リフレッシュしたり、ゆっくり過ごせるクラスを開催しています。1人で悩まず、助産師やスタッフ、他のお母さん方とお話してみませんか？お気軽にご参加ください。

ヨガで心と身体のセルフケアを学ぶ講座です。

時間 / 10:00~11:30 (受付9:45~)  
対象 / 妊娠16週以降~出産後6か月以内の方  
※産後1か月はご遠慮ください

日程

|          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| 4/25(火)  | 5/12(金) | 6/9(金)  | 7/21(金) |
| 8/25(金)  | 9/20(水) | 10/6(金) | 11/8(水) |
| 12/15(金) | 1/23(火) | 2/6(火)  | 3/1(金)  |

※運動ができる服装でお越しください。  
※妊娠中の方は受講するにあたって、産婦人科医師の了解を得てください。

ハンドマッサージやママたちとの交流でリフレッシュする場です。

# 2

mom cafe

## ママカフェ



時間 / 10:00~11:30 (受付9:45~)  
対象 / 妊娠16週以降~出産後6か月以内の方  
※産後1か月はご遠慮ください

日程

|          |         |          |          |
|----------|---------|----------|----------|
| 4/17(月)  | 5/22(月) | 6/19(月)  | 7/10(月)  |
| 8/21(月)  | 9/11(月) | 10/30(月) | 11/27(月) |
| 12/11(月) | 1/15(月) | 2/19(月)  | 3/11(月)  |



father

## ファザー in OYAMA

# 3

パパの子育てを応援する講座です。

時間 / 10:00~12:00 (受付9:45~)  
対象 / 妊産婦の夫・パートナー  
(妊娠16週から出産後6か月以内)

日程

|         |        |          |        |
|---------|--------|----------|--------|
| 5/14(日) | 8/6(日) | 11/12(日) | 2/4(日) |
|---------|--------|----------|--------|

予約方法

開催日の1か月前から  
受付を開始します。

4・5月の講座 ▶ 電話予約  
☎0285-22-9527

6月以降の講座 ▶  
オンライン予約



会場

小山市役所 3階 保健センター  
〒323-8686 小山市中央町1-1-1

問合せ

小山市役所 おやま子育て応援センター  
☎0285-22-9527