



令和3年度 コアラの広場

お母さん同士で情報交換したり、助産師・保健師・管理栄養士、保育士が相談に応じます。ママ友が欲しいという方や授乳の相談をしたいという方、体重が増えているか心配だから測りたいというママも大歓迎です。予約不要ですのでお気軽にお越しください。

対象者：0歳～卒乳までの乳幼児（兄弟がいる場合は除く）

日時：毎月1回 午前10時～11時30分

場所：保健センター（中央公民館）

スタッフ：助産師、保健師、管理栄養士、保育士

持ち物：母子健康手帳

内容：手あそび、テーマに沿ったお話
育児相談、身長・体重測定（希望者）など



実施日		曜日	テーマ（案）	内容・目的
4月	7日	水曜日	ベビーマッサージでスキンシップ	ベビー時代に肌に触れることの重要性 ベビマがスキンシップの1つでママも 子も楽しく触れ合う
5月	12日	水曜日	話してみよう！休日の過ごし方	ママ同士で話をしてみよう！ 話ずきっかけづくり
6月	9日	水曜日	骨盤体操でからだをリフレッシュ	ママの息抜き 身体を動かしてリフレッシュ
7月	7日	水曜日	お腹の調子を整えよう うんちの話	母乳やミルクで変わるうんち 便秘の子が多いのでノ字マッサージ を取り入れながら受診の目安も
8月	4日	水曜日	「いのちを守る」災害時の備え	災害の対策をしているか話してみよう 用意しておくといいものの紹介
9月	15日	水曜日	ちょっと聞きたい おっぱいのお話	卒乳はいつ？母乳とミルクの違いは？ などの話をしてもらい、ママにも自由 に聞いてもらう
10月	6日	水曜日	ママの心の声を聞こう！	忙しい日々で自分の心の声きいてる？ ママの心がここにこしてるとお子さん もハッピーになるよ
11月	5日	金曜日	子育て包括支援センターの紹介	子育て支援センターと合同開催
12月	1日	水曜日	スキンケアのお話	赤ちゃんの肌と大人の肌の違い 病院に行く目安やお家でできるスキ ンケア
1月	12日	水曜日	話してみよう！気分転換の仕方	イライラした時、落ち込んだ時どん なことがママの気分転換になっている？ ママ同士で話してみよう！
2月	9日	水曜日	親子体操で簡単シェイプアップ	運動不足の時期 親子で身体を動かそう！
3月	9日	水曜日	メディアとの付き合い方	電子メディアに触れる時期が若年化。 電子メディアが与える影響を考えてみ よう！

※ 偶数月は7・8ヵ月児相談と合同で実施します。