

NIKO♡NIKOサロン



ご出産おめでとうございます。赤ちゃんとの新生活はいかがでしょうか？
高根沢町ではママやパパの交流や、不安なこと等を解消できることを目的に、下記のとおりNIKO♡NIKOサロンを開催します。皆さまのご参加お待ちしております！

☆ 内容 ☆

お家でもできる！赤ちゃん体操

赤ちゃんと楽しく
スキンシップ♪



ママ・パパのストレッチ

疲れた体を
リラックス！

こんな時どうしてる？
情報交換！

交流会

計測・相談（希望者）

☆ 日にち： R6年度

日にち	対象	日にち	対象
①4月24日（水）	R6.1月～3月生	②5月30日（木）	R6.2月～4月生
③6月20日（木）	R6.3月～5月生	④7月18日（木）	R6.4月～6月生
⑤8月28日（水）	R6.5月～7月生	⑥9月24日（火）	R6.6月～8月生
⑦10月30日（水）	R6.7月～9月生	⑧11月21日（木）	R6.8月～10月生
⑨12月19日（木）	R6.9月～11月生	⑩1月28日（火）	R6.10月～12月生
⑪2月26日（水）	R6.11月～R7.1月生	⑫3月25日（火）	R6.12月～R7.2月生

☆ スタッフ：助産師・保健師

ママはもちろん
パパの参加も
大歓迎！

☆ 対象： 生後4か月未満のお子さんとその保護者の方
(定員：10組程度 初回参加の方を優先とさせていただきます。)

☆ 時間： 10:00～11:00 〈受付時間 9:45～10:00〉

☆ 参加費： 無料



☆ 持ち物： 母子健康手帳、授乳に必要なもの（授乳ケープやミルク、哺乳瓶など）
バスタオル、オムツ、動きやすい服装 など

☆ 申込み： 開催日の3日前までに、アプリもしくは
下記電話番号にてお申込みください。



NIKO♡NIKO子育て
アプリは
こちらから



《お問い合わせ・申込み》

NIKO♡NIKO子育て相談室（保健センター内）

☎028-675-4559

平日9:00～17:00（土日祝日を除く）