

令和6年度

北上市産前産後サポート事業

プレママ&ママ応援サロン

完全  
予約制



# まんまる お月さま



妊娠・産後・子育ての悩みを、助産師や保健師と、ゆっくりじっくりお話しませんか？

前半はテーマの講座、後半は妊娠中の準備、お産のこと、母乳やママ自身の体調、赤ちゃんの成長、だっこひもの使い方など、おしゃべりしながらお気軽にご相談ください。赤ちゃんの体重測定もできます。

開催日：基本第2月曜日 10時～12時 ※「お月さまヨガ」のみ10時30分～12時30分

開催場所：黒沢尻北地区交流センター（北上市常盤台1丁目30-20）

定員：10組予約制 参加料：無料

対象：北上市内にお住まいの妊婦・おおむね1歳までの赤ちゃんを育てているママ

持ち物：バスタオル、赤ちゃんのお出かけセット（おむつ、ミルク、着替えなど）

※感染対策をしながら開催致します。



令和6年  
4/8月 ママとあかちゃんとの暮らし～春の過ごし方～

第4月曜

4/22月 お月さまヨガ 時間 10:30～12:30

第1月曜  
10/7月 ママとあかちゃんとの暮らし～秋の過ごし方～

11/11月 子育てのあれこれ、話してみよう、聞いてみよう

5/13月 子育てのあれこれ、話してみよう、聞いてみよう

12/9月 アロマの香りでリラックス

6/10月 アロマの香りでリラックス

第4月曜  
12/23月 お月さまヨガ 時間 10:30～12:30

7/8月 ママとあかちゃんとの暮らし～夏の過ごし方～

令和7年  
第3月曜  
1/20月 ママとあかちゃんとの暮らし～冬の過ごし方～

8/5月 あかちゃんの哺乳～母乳・ミルク・卒乳のこと～

2/10月 あかちゃんの哺乳～母乳・ミルク・卒乳のこと～

第4月曜  
8/26月 お月さまヨガ 時間 10:30～12:30

3/10月 子育てのあれこれ、話してみよう、聞いてみよう

9/9月 あかちゃんと食のこと

産前産後ケアハウス

# まんまるだっこ

お問い合わせ

NPO法人まんまるママいわて

090-6680-1135

Facebook: まんまるママいわて Instagram: @manmarumamaiwate

北上市村崎野15地割534-46

受付日時：火・木・金曜日 9:00～16:00

メール info@manmaru.org

HP https://manmaru.org

