

令和8年度

らくいく りっとう楽育サロン

「らくに、たのしく育児ができたらいいな」という思いをこめて

これからパパ・ママになる方向けのサロンを企画しました。

妊娠期や産後の過ごし方、育児についてお話ししませんか？



プレママ編

こころもからだもかるくなる♪

プレママのためのおしゃべり & ストレッチサロン



「おなかが大きくなってきて、腰や肩がつらい・・・」

「出産や産後の生活が心配・・・」

そんなお悩みを、プレママ同士おしゃべりしながら、
助産師・理学療法士と一緒に、軽やかに解消しませんか？

日程

対象：妊娠24週から35週6日までの
妊婦さん 10人

時間：9：30～11：30

場所：なごやかセンター

● 簡単なストレッチをするので、ズボンなどの動きやすい
服装でお越しください。

8/5 (水)	9/2 (水)
10/7 (水)	11/4 (水)
12/2 (水)	1/13 (水)
2/3 (水)	3/3 (水)

パパとママの「こころの距離」を ぐっと縮めるサロン

沐浴・抱っこ体験で育児テクニックを学ぶだ
けでなく、ふたりでこれからの家族のことを
たくさん話しましょう♪

対象：妊娠28週から35週6日までの
妊婦さんとそのパートナー 12組

時間：14：00～16：00

場所：なごやかセンター

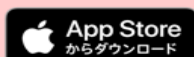
パパママ編



日程

8/18 (火)	9/15 (火)
10/20 (火)	11/17 (火)
12/15 (火)	1/19 (火)
2/16 (火)	3/16 (火)

参加希望の方は、栗東市子育てアプリ「くりなび」から予約してください。



パソコン・スマホ
どちらからでも利
用いただけます。

予約開始は開催月の2か月前の1日から開始になります。

<問い合わせはこちらまで！>

栗東市こども家庭センター 母子保健係（平日8：30～17：15まで）

住所：栗東市安養寺190番地（なごやかセンター内） TEL：077-558-8670