

令和6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。

これからの妊娠期や産後の過ごし方、育児について、  
助産師や保健師、理学療法士等を交えてお話ししませんか？



## プレママ編

- 対象：**妊娠28週以降の妊婦さん 10人  
(栗東市に住民登録のある方)
- 内容：**参加者同士の交流  
妊娠中の過ごし方や産後の身体  
骨盤ケア、ストレッチ  
市のサービス、出産後の手続き
- 時間：**9:30~11:30
- 場所：**なごやかセンター

持ち物：母子健康手帳



※動きやすい服装でお越しください

### 日程

5/8(水)	7/3(水)
9/4(水)	11/6(水)
1/8(水)	3/5(水)

## パパママ編

- 対象：**妊娠28週以降の妊婦さんと  
そのパートナー 10組  
(栗東市に住民登録のある方)
- 内容：**沐浴・抱っこ体験  
産後の赤ちゃんとの生活について  
出産後の手続き、市のサービス  
※沐浴は、湯水は使いません。
- 時間：**14:00~16:00
- 場所：**なごやかセンター

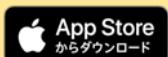
持ち物：母子健康手帳



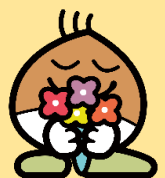
### 日程

6/18(火)	7/16(火)
8/20(火)	9/17(火)
10/15(火)	11/19(火)
12/17(火)	1/21(火)
2/18(火)	3/18(火)

予約制のため、参加してみたい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  
どちらからでもご利用  
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