

**産後ママのリフレッシュ教室** ●対象：1か月児健診受診後～8か月児までの親子

日にち	時間	定員	内容
6月19日(月)	13:30～15:00 【受付】13:15～	各20組 *定員を超えた場合は 初回の方が優先です	・産後のからだのケア、簡単な体操等 ・お子さんの身体計測、育児相談、栄養相談 (希望者)
9月25日(月)			
12月18日(月)			
3月19日(月)			

**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル(2枚)、フェイスタオル、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの

**注意** トレーニングウェア等の動きやすい服装でご参加ください。(靴下着用、タイツ・ストッキング不可)

**申込み** ◎マタニティ育児体験教室(12ページ)と同様です

**モグモグクッキング教室** ●対象：離乳食期のお子さんとその家族の方

日にち	時間	定員	内容
5月23日(火)	10:00～12:30 【受付】9:30～	各15組 *定員を超えた場合は 初回の方が優先です	・栄養士の講話 ・簡単な調理実習(初期から完了期までの 取り分け調理方法を体験します) ・試食 ・育児相談、栄養相談(希望者)
7月25日(火)			
9月26日(火)			
11月21日(火)			
1月30日(火)			
3月20日(火)			

**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、エプロン、バンダナ、タオル、おんぶひも(お子さんをおんぶして調理します)、  
お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの

**申込み** ◎マタニティ育児体験教室(12ページ)と同様です

**あそびの教室** ●対象：1歳6か月児健診受診後のお子さんとその家族の方

日にち	教室の流れ	
4月24日(月)	9:30～9:50	受付・自由遊び
5月29日(月)		10:10～11:00
6月26日(月)	体操・集団遊び「10人のよい子」	
7月31日(月)	リズム遊び「歩く、走る、ゆっくり、回る」	
8月28日(月)	ゆさぶり遊び「おんぶ、タオルブランコ」	
9月25日(月)	パラシュート遊び	
10月30日(月)	水分補給	
11月27日(月)	サーキット遊び(切符・バス・山登り・ジャンプ ・トンネル・一本橋・シール貼り)	
12月18日(月)	11:00～11:10	絵本・パネルシアター「お花がわらった」 折り紙・さようならのあいさつ
1月29日(月)		
2月26日(月)		
3月19日(月)		



**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 水分補給の飲み物(お茶・水等甘くないもの)

**内容** 親子で楽しく遊ぶ経験づくりの教室です。専門職(言語聴覚士・作業療法士・心理士)による  
個別相談にも対応できます(相談を希望される場合は事前にお問い合わせください)。

**申込み** 秩父保健センターに電話または来所にてお申込みください(初回参加時のみ)。

