

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11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	<ul style="list-style-type: none"> 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10日(月)			
12月10日(月)			
3月11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、お子さんのおむつ、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 ◎マタニティ教室(P6)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29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	<ul style="list-style-type: none"> 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24日(火)			
9月26日(水)			
11月27日(火)			
1月29日(火)			
3月12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)、お子さんのおむつ、授乳用品等、各自必要なもの

申込み ◎マタニティ教室(P6)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23日(月)	9:30～9:50	受付・自由遊び	
5月28日(月)	10:10～11:00	トランポリン・手遊び・朝のあいさつ・うた	
6月25日(月)		ペープサート「どんな色がすき」・くすぐり遊び「ぞうきん」	
7月23日(月)		体操・集団遊び「10人のよい子」	
8月27日(月)		リズム遊び「歩く、走る、ゆっくり、回る」	
9月25日(火)		ゆさぶり遊び「おんぶ、タオルブランコ」	
10月22日(月)		パラシュート遊び	
11月26日(月)		水分補給	
12月17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)	
1月28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
2月25日(月)			
3月18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)。

