



ハグママサロン

事前のお申し込みが必要です

妊娠中～産後1年以内の産婦さんを対象に、軽い運動(ストレッチ)でリフレッシュしたり妊婦さんや産後のママ達と情報交換をすることができ、助産師・保健師に悩みや心配事を相談することもできます。日々がんばるママ達がほっとできる憩いの場です。

会場：熊野市保健福祉センター2階

多目的ホール

時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10時～11時30分	19日	17日	21日	19日	16日	20日	18日	15日	20日	17日	21日	28日

感染症への不安が大きいママ達だからこそ、**オンライン**での参加をお勧めします

スマートフォンまたはパソコンで家庭から参加できます。まず、スマートフォンまたはパソコンに「zoom(ズーム)」アプリをインストールしてください。オンラインで参加希望の方は、事前に健康・長寿課までに申し込んでいただきますと、担当者からミーティングIDとパスワードをお伝えします。当日9時50分～10時までに「zoom(ズーム)」を開き、IDとパスワードを入れて参加してください。通信環境が整っていない、操作に自信のない方は、会場での参加も可能です(定員4名)ので、申し込みの際に御相談ください。(会場での参加の場合、当日にママや子どもに発熱や風邪症状がある場合は、参加はご遠慮ください。)



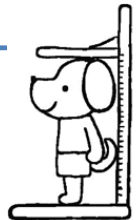
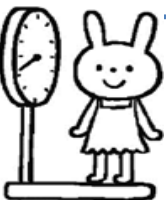
すくすく親子相談

身長・体重の測定と子育ての相談を行っています

こんな方にオススメです

赤ちゃんの身長・体重を測りたい 離乳食や食事のことを聞きたい
はじめての子育てで不安、分からないことがある など...

熊野市民で乳幼児(就学まで)のお子様と保護者の方でしたらどなたでも参加できます。事前のお申し込みは不要です。母子健康手帳とフェイスタオルまたはバスタオルを持参してください。当日、保護者や子どもさんに発熱や風邪症状がある場合は、参加はご遠慮ください。



会場：熊野市保健福祉センター 2階 多目的ホール

時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10時～12時 (受付は11時45分まで)	4日	2日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	16日	6日	6日



離乳食教室

事前のお申し込みが必要です

月齢に合わせた離乳食を実際に調理してご紹介します

「離乳食ってどんなもの?」「初めての離乳食で不安だな...」
「メニューがマンネリ化してきたわ...」などお悩みの方、ぜひご参加ください!



会場：熊野市保健福祉センター 2階 第4会議室・調理室

対象	時間	内容	4月	7月	10月	1月
5～11か月	10時00分～11時00分	月齢に合わせた取り分け離乳食	12日	12日	11日	10日
3～6か月	13時30分～14時30分	離乳食の進め方と初期メニュー	(火)	(火)	(火)	(火)

*離乳食をこれから始めようという方は からご参加ください。

感染拡大防止のため、内容を変更しました

食べることは感染リスクが高いため、試食は行いません。
栄養士の調理デモンストレーションを見学していただきます。
密集しないように、それぞれ定員4組で実施します。

【問合せ・申込み先】
熊野市役所健康・長寿課
(熊野市保健福祉センター内)
井戸町1150 0597-89-3113



新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止または延期することがあります。変更点などはLINEにて随時配信しておりますので、右のQRコード又はID:@kumano_cityから熊野市公式アカウントの友だち追加をお願いします

