

令和7年度

産後ママの ほっとタイム



- ♥ 赤ちゃんとの生活はいかがですか
 - ♥ 育児は慣れましたか
 - ♥ 赤ちゃんが生まれて楽しかったこと、困ったことなど
- ママ同士、助産師と一緒にお話しませんか？

予約制

対象者

産後のお子さんとお母さん
育児支援者

時間

13:30~
14:30

お持ちもの

母子健康手帳
授乳やお子さんに必要な
もの（ミルク、哺乳び
ん、ガーゼ、オムツな
ど）



申し込み
QRコード



西保健センター

(すこやかセンターくれ3階)

4月30日

6月18日 水

8月20日

東保健センター

(広市民センター2階)

5月28日

7月23日 水

9月24日

西保健センター

(すこやかセンターくれ3階)

10月29日

12月17日 水

2月18日

東保健センター

(広市民センター2階)

11月26日

1月28日 水

3月25日

色かけの日には、お母さんと赤ちゃんの体操ができます ♥

問合せ先：呉市こども家庭センター えがお

☎0823-25-3597