

産後のママ向け交流会はじめました♪

赤ちゃんとの生活が始まったばかりのママさん♪
産後のママの交流会に参加して、ほっと一息いれてみませんか？



対 象： 生後 1 か月～6 か月の赤ちゃんとお母さん
(沖縄市に住民登録のある方)

- ◇育児に心配や不安がある
 - ◇身近に相談できる人やサポートが少ない
 - ◇普段、話せる人が少なく、ママ同士の情報交換や仲間づくりに関心がある
- 方が優先となります

時 間： 午後1時30分～3時30分
場 所： 沖縄市福祉文化プラザ児童センター
沖縄市宮里児童センター

※住所・連絡先・地図は裏面をご覧ください

内 容： ○おうちでできる親子ふれあい遊び
○赤ちゃんの足形アートの制作
○ママ同士の交流会
○助産師等による子育て相談

持ち物： 親子健康手帳 ・ おくるみ か バスタオル



- ♪ こんな相談できます ♪
- 授乳相談
 - 赤ちゃんの体重測定
 - 抱っこの仕方
 - 赤ちゃんが泣き止まない・寝てくれない
 - ママの体調、気持ちの落ち込み など

～参加された皆さんから
たくさんの声いただきました～

- 月齢の近い他のお母さん達のお話きけてよかった
- 歌遊びや制作楽しかった
- 大人と話す機会少なく、参加してよかった
- 悩み事を質問、共感できた



<交流会参加に際してのお願い>

- ◆以下に該当する方は、参加を見合わせていただくことがあります。
 - ①37.5 度以上の発熱や風邪症状がある方
 - ②本人、家族が感染症にかかり、就業制限中(出席停止含む)の方
例)コロナ 2019、インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ等
- ◆台風接近等荒天が予測される場合は、安全面を考慮し、交流会を延期または中止する可能性があります。その際には、ご予約されている方へご連絡さしあげます。
- ◆小さな赤ちゃんへの感染予防や安全確保のため、生後 7 か月以上のお子様や兄弟児は入室できません。
託児については限りがありますので、事前にご相談ください。

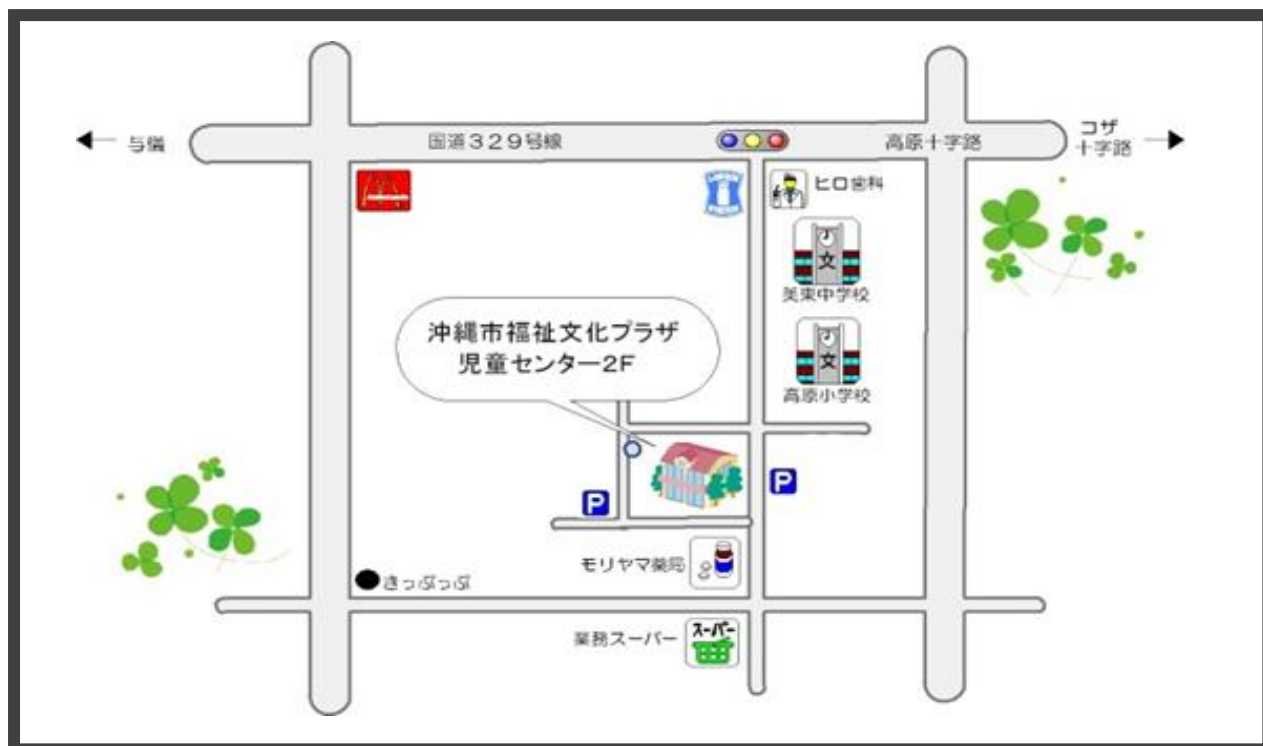
開催日程	開催場所		備考
	福祉文化プラザ	宮里児童センター	
R7 年 4 月	—	15 日 (火)	
5 月	13 日 (火)	20 日 (火)	
6 月	—	17 日 (火)	
		24 日 (火)	パパクラス
7 月	8 日 (火)	15 日 (火)	
8 月	お 休 み で す		
9 月	9 日 (火)	16 日 (火)	
		30 日 (火)	パパクラス
10 月	—	21 日 (火)	
11 月	11 日 (火)	18 日 (火)	
12 月	—	9 日 (火)	
		16 日 (火)	パパクラス
R8 年 1 月	13 日 (火)	20 日 (火)	
2 月	—	17 日 (火)	
		24 日 (火)	パパクラス
3 月	10 日 (火)	—	

◆ご予約・お問い合わせ◆
沖縄市こども相談・健康課 母子包括支援係
Tel (098)939-1253

<沖縄市福祉文化プラザ児童センター>

住所:沖縄市高原 7 丁目 35 番 1 号

電話:098-930-1695



<宮里児童センター>

住所:沖縄市東 2 丁目 7 番 24 号

電話:098-989-4655

