

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？



時間：午前10時30分～12時00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
きたみ児童館

※住所・連絡先・地図は裏面をご覧ください

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

- 内容：○おうちでできる親子ふれあい遊び
○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できてよかった
- 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)の事例)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、兄弟児は入室できません。

◆ご予約・お問い合わせ◆

沖縄市子ども相談・健康課
母子包括支援係

Tel (098)939-1253

開催日程	福祉文化プラザ 児童センター	きたみ児童館	宮里児童センター
2026年 4月	14日(火)	—	28日(火)
5月	—	12日(火)	19日(火) パパクラス 26日(火) ママクラス
6月	9日(火)	—	16日(火)
7月	—	7日(火)	14日(火) パパクラス 21日(火) ママクラス
8月	お休み		
9月	8日(火)	—	15日(火) パパクラス 29日(火) ママクラス
10月	—	13日(火)	27日(火)
11月	10日(火)	—	17日(火) パパクラス 24日(火) ママクラス
12月	—	8日(火)	22日(火)
2027年 1月	12日(火)	—	26日(火)
2月	—	2日(火)	9日(火) パパクラス 16日(火) ママクラス
3月	9日(火)	—	16日(火)

<沖縄市福祉文化プラザ児童センター>

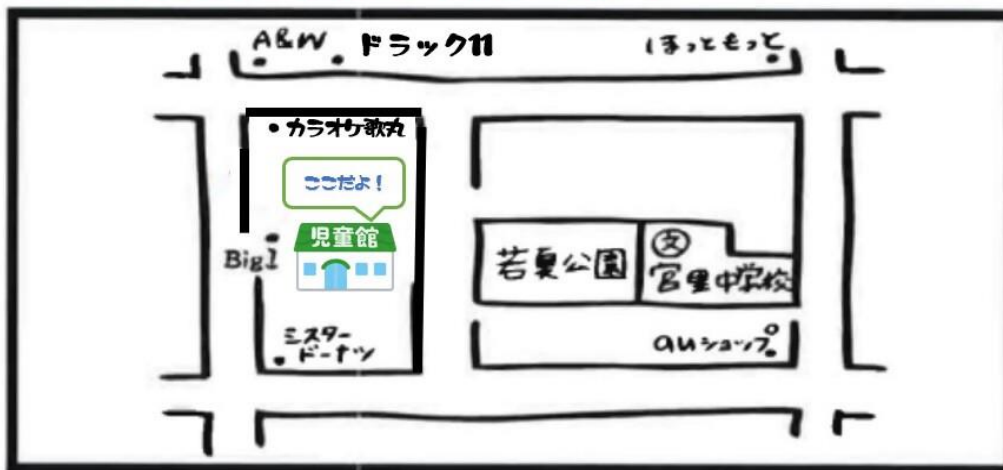
住所:沖縄市高原 7 丁目 35 番 1 号 電話:098-930-1695



<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

ばしょ わかなつこうえん
場所は若夏公園のそばだよ!



<きたみ児童館>

住所:沖縄市登川1571番地 電話:098-979-9503

