

産後・赤ちゃんクラス

～産後は赤ちゃんのことやご家族のことで、お母さん自身の不調や不安があってもなかなか時間を取ることが難しい時期ですが、この時期にご自身を整えることは、その後の一生に関わってきます。クラスの前後で、心配なことを助産師に相談できます～

対 象：宇土市内に住む1歳までのお子さんがある産婦さんとその家族
先着10名まで

参 加 費：原則、無料（内容によっては、実費負担があります）

場 所：宇土市保健センター（宇土市南段原町164-3）

開催日時：**毎月第4月曜日 午前10時～午前12時**

内 容：下記のとおり



開催日	内 容	備 考
8月22日	ベビーマッサージ	クリーム代100円
9月26日	メディカルアロマ作成 (赤ちゃんでも使える虫よけスプレー 等)	作るもので材料費が異なります。
10月24日	お産について語ろう (いいお産の日)	
11月28日	石鹸作り	材料費未定
12月26日	おっぱい座談会	
1月23日	メディカルアロマ作成	作るもので材料費が異なります。
2月27日	ベビーマッサージ	クリーム代100円
3月27日	快医学 (整体) 体験会	20分500円

※内容は変更になる可能性もあります

予約方法：宇土市母子手帳アプリ「さぽUTO」で予約を取るか、
宇土市保健センター（22-2300）へお申し込みください。

「さぽUTO」はこちらから
ダウンロードして下さい



新型コロナウイルスの感染対策を取って実施しますが、感染拡大時には中止する可能性があります。ご了承ください。

【問い合わせ先】
宇土市子育て世代包括支援センター「さぽUTO」
宇土市健康づくり課（宇土市保健センター）内

☎0964-22-2300