

ママと 赤ちゃんのための

産後ほっとステーション

赤ちゃんとの生活はいかがですか？

お茶を飲みながら、おっぱいやミルクをあげながら心を開いて、のんびりゆったりお話ししましょう。

赤ちゃんは、ママのお腹の中で温かい羊水に包まれ、守られて過ごしていました。

そんなかつてのお腹のように、ママと赤ちゃんのための

ほんわかとした温かい安心安全な場所を作ります。

- 赤ちゃんの体重測定、母乳育児相談ができます
- 管理栄養士が考えたバランス弁当が食べられます
- ひとやすみしたいママはお昼寝やママ同士のおしゃべりができます

【日時】

月2回 基本木曜日 受付 10:20～10:30～13:00

※日にちは裏面にてご確認ください

※お弁当の自己負担あり

【場所】

中井町子育て支援センター2階

【持ち物】

母子健康手帳、バスタオル、おむつ、着替え、汚れたおむつを入れる袋、ミルク など



うまれてきてくれて
ありがとう♡



管理栄養士監修
バランス弁当

お気軽にお越しください

産後1か月健診を受けたママと赤ちゃんからご利用になれます。
3,4か月児健診を受診する前までが利用期間になります。

母子保健コーディネーターの助産師井上です。
ほっとステーションでお待ちしております。



☎ 0465-81-5546

中井町役場 健康課 健康づくり班
月～金(祭日を除く) 8:30～17:15

2026年度

♥産後ほっとステーション日程♥



| 月 日 | 月 日 |
|----------------------------------|---------------------|
| 令和8年4月 9日、23日 | 令和8年10月 8日、29日 |
| 5月14日、28日 | 11月12日、19日 |
| 6月11日、25日 | 12月 3日、 <u>16日*</u> |
| 7月 2日、16日 | 令和9年 1月 7日、21日 |
| 8月 6日、20日 | 2月 4日、18日 |
| 9月 3日、17日 | 3月 4日、18日 |
| 木曜日 10:30am~1:00pm (受付10:20~) | *1 2月16日のみ水曜日です! |

