

R4年度 「ままくらぶ」で学ぶ！話す！楽しむ！



ネットの情報はたくさんありすぎて分からない…

おっばい大丈夫かなあ

みんな妊娠中って何してるのかな？

赤ちゃんが産まれたけど知り合いが誰もいないなあ

「ままくらぶ」は妊婦さんや1歳までのお子さんをお連れのママさんが立ち寄れる場です。助産師と赤ちゃんのこと話してみませんか？お話や体験しながら、日ごろの不安を軽減しに来てくださいね。みんなで笑顔になりましょう。

場所：洲本市社会福祉協議会 やまて会館
 日時：毎月第3火曜日 10:00~11:30
 内容：助産師によるミニ講話 みんなとお話



(2022)

(2023)

赤ちゃんの沐浴	4/19 6/21 ※8/23 10/18	1/17
赤ちゃんのおむつ交換・育児用品	5/17 9/20 12/20	
妊娠中のおっばいの手入れ	11/15	
お産の準備～陣痛～	7/19	2/21
マタニティストレッチ		※3/28

場所：S-BRICK（健康福祉館向かい 洲本市民広場内）
 日時：毎月第4金曜日 10:30~12:00
 内容：助産師さんとお話・赤ちゃんの計測
 4/22 5/27 6/24 7/22 8/26
 ※9/30 10/28 11/25 12/23
 2023年 1/27 2/24 3/24

助産師さんとお話すると不思議と落ち着くね



S-BRICK HP



場所：五色すこやか子育てセンター2階
 日時：毎月第2木曜日 10:00~11:30
 内容：助産師さんとお話・体験 赤ちゃんの計測
 4/14 5/12 6/9 7/14 ※8/4
 9/8 10/13 11/10 12/8
 2023年 1/12 2/9 3/9

詳しい内容・日程変更等は

「つむぐ SUMOTO 母子モ」のアプリから配信しています



Android



iPhone

※祝日等の関係で日にちが変更しています。
 予約は必要ありません。自由に参加してください。

【問い合わせ先】※問い合わせ時間は（平日）8:30~17:15になります。

洲本市健康増進課内 母子健康包括支援センター 電話0799-22-3337

メールアドレス：boshikenkou@city.sumoto.lg.jp