

NIKO♡NIKOサロン



ご出産おめでとうございます。赤ちゃんとの新生活はいかがでしょうか？
高根沢町ではママやパパの交流や、不安なこと等を解消できることを目的に、下記のとおりNIKO♡NIKOサロンを開催します。皆さまのご参加お待ちしております！

☆ 内容 ☆



お家でもできる！赤ちゃん体操

赤ちゃんと一緒に
スキンシップ♪



ママ・パパのストレッチ

こんな時どうしてる？
情報交換！

交流会

疲れた体を
リラックス！

計測、育児・離乳食相談（希望者）

☆ 日にち： R8年度

日にち	対象	日にち	対象
① 4月21日（火）	R7.10月生～R8.3月生	② 5月27日（水）	R7.11月生～R8.4月生
③ 6月26日（金）	R7.12月生～R8.5月生	④ 7月29日（水）	R8.1月生～6月生
⑤ 8月19日（水）	R8.2月生～7月生	⑥ 9月30日（水）	R8.3月生～8月生
⑦ 10月23日（金）	R8.4月生～9月生	⑧ 11月25日（水）	R8.5月生～10月生
⑨ 12月22日（火）	R8.6月生～11月生	⑩ 1月27日（水）	R8.7月生～12月生
⑪ 2月26日（金）	R8.8月生～R9.1月生	⑫ 3月24日（水）	R8.9月生～R9.2月生

☆ スタッフ：助産師・保健師・保育士・栄養士

☆ 対象： 生後7か月未満のお子さんとその保護者の方
（定員：10組程度 初回参加の方を優先とさせていただきます。）

☆ 時間： 10：00～11：00 〈受付時間 9：45～10：00〉

☆ 場所： 高根沢町保健センター（図書館中央館内）



ママはもちろん
パパの参加も
大歓迎！

☆ 参加費： 無料

☆ 持ち物： 母子健康手帳、授乳に必要なもの（授乳ケープやミルク、哺乳瓶など）
バスタオル、オムツ、動きやすい服装 など

☆ 申込み： 開催日の3日前までに、アプリもしくは
下記電話番号にてお申込みください。



NIKO♡NIKO子育て
アプリは
こちらから



《お問い合わせ・申込み》

NIKO♡NIKO子育て相談室（保健センター内）

☎028-675-4559

平日9：00～17：00（土日祝日・年末年始を除く）