

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？
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

疲れた体を
リラックス！

こんな時どうしてる？
情報交換！

交流会

計測・相談（希望者）

☆ 日にち： R7年度

日にち	対象	日にち	対象
①5月21日（水）	R7.2月～4月生	②6月24日（火）	R7.3月～5月生
③7月30日（水）	R7.4月～6月生	④8月26日（火）	R7.5月～7月生
⑤9月24日（水）	R7.6月～8月生	⑥10月29日（水）	R7.7月～9月生
⑦11月26日（水）	R7.8月～10月生	⑧12月23日（火）	R7.9月～11月生
⑨1月23日（金）	R7.10月～12月生	⑩2月18日（水）	R7.11月～R8.1月生
⑪3月18日（水）	R7.12月～R8.2月生		

☆ スタッフ：助産師・保健師

ママはもちろん
パパの参加も
大歓迎！

☆ 対象： 生後4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〉

☆ 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（土日祝日を除く）