

託児の流れについて(2週目ママのリラックスストレッチ時)

9:30~ 受付開始

- 1階事務室前にて受付をします。
- 1階託児室にお子さんを預けます。お子さんの服、持ち物に名前を貼ります。水筒、着替え等を所定の場所に置きましょう。(託児室「窓際」に場所を用意してあります。)
- お子さんの様子で気になることがあれば、保育者に話してから退室して下さい。

9:45~ 託児開始 (なるべく9時40分までに託児室にお入りください。)

10:00~11:00 ママのリラックスストレッチ(2階ホール) →→ 子どもを迎えに託児室へ

11:05~11:25 わらべうたと絵本で楽しもう(奇数月:2階ホール)

11:30 ママサポ終了

持ち物

- バスタオル(忘れずにお持ちください!)
- 抱っこひも(普段使用しているものをお持ちください)

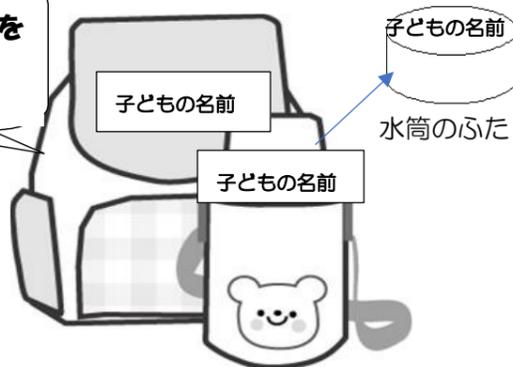
※保健センターにはおんぶひもしかないため、普段使用しているものをお持ちください。

- 水筒→上からみて名前が見えるように記名をお願いします。(本人が飲める形態の入れ物でお願いします。ペットボトル不可。)

※中身は水・麦茶・白湯など。シューズはお持ちにならないようお願いいたします

- 着替え一式
- 名前を書いたビニール袋 2枚
- オムツ、おしりふき

持ち物全部に記名をしてください



★ミルク、母乳を飲んでいる赤ちゃんの場合、講座開始前に授乳をしてから保育者にお預けください。(時間に余裕を持っておいでください。)
また、母乳やミルク以外の水分がとれないお子さんは途中で授乳にお呼びする場合がありますのでご了承ください。

★お子さんの様子や状況によっては、お子さんのそばで一緒に過ごしていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

★持ち物全部に必ず名前を記入(わかりやすい所に)してください。また、幼児はできるだけ自分で着替えができ、動きやすい衣類を選んでください。

★トイレに行けるお子さんは入室前にトイレを済ませておいてください。

★講座当日の子どもの様子など保育者に伝えたいことがある場合は、別紙「伝言メモ」に記入して託児室の保育者にお渡しください。

令和7年度

Iiyama

いいやま

Mama Support Program

ママサポート

プログラム

ママサポートプログラムって？

通称「ママサポ」は、出産後から1歳6か月までのお子さんの保護者が対象の育児を応援するためのプログラムです。ママサポスタッフ(保健師、保育士、子ども家庭支援員等)がお母さんの不安に寄り添い、一緒に考え、笑顔で育児ができるようお手伝いします。

場所・時間は？

毎週水曜日(月4回)10:00から11:30 保健センターで行っています。

初めてでも、ひとりでも、上のお子さんがいっても大丈夫！ママサポスタッフがサポートしますので、安心してお越し下さい。予約の必要はありません。
..そうは言っても、初めて一人で参加するのって勇気がいりますよね。そんな方は..

2か月児ママの会

にご参加ください

その月に生後2か月になるお子さんをお持ちのお母さんのための会です。ママサポと同じスタッフが対応しています。ママ同士楽しくお話ししましょう。

詳細については対象月に通知が届きますのでご覧ください。

まずはママの会に参加してみたいか？

ママサポに関するお問い合わせ..

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係 0269-67-0727(内線187)

ママサポートプログラム のご紹介



1 週目 mama と baby の しあわせトーク

ママサポスタッフを中心に、お母さんたちの悩みや不安を話したり、アドバイスを聞いたり、子どもとの嬉しかった出来事などを共有しています。

2 週目 mama のリラックス ストレッチ

ストレッチをしたり、インナーマッスルを鍛え、産後の緩んだ骨盤を整えます。託児がありますので、お母さんだけでゆったりリラックスする時間がもてます。
奇数月には図書館司書によるわらべうたで楽しく遊ぶ会があります。



3 週目 学習メニュー

お母さんたちが育児に関する学習をする会です。「赤ちゃんとおぼろ」「離乳食のお話」「ベビーマッサージ」「産後の身体を整えよう」「ママと歯周病と仕上げみがき」の5つのテーマを月替わりで学びます。毎回講師の先生が来てくれます。



4 週目 健康相談・母乳相談

保健師・助産師・看護師・栄養士・歯科衛生士がいて、相談内容によってご希望の専門職と相談ができます。お子さんの身体計測のみでもOKです。助産師による母乳相談は完全予約制ですので、67-0727へ3日前までにご予約ください。



令和7年度 スケジュール

1～3週目・・・10：00～11：30 4週目・・・9：30～11：00

		1 週目	2 週目 (託児)	3 週目	4 週目	
		Mama と Baby の しあわせトーク	ママのリラックスス トレッチ ・わべうたと絵本で 楽しもう (奇数月)	学習メニュー A：赤ちゃんとおぼろ B：離乳食のおはなし C：遊びで促す♪ 発達発育ベビーマッサージ D：産後の身体を整えよう E：ママと歯周病と仕上げ みがき	健康相談 母乳相談 ※助産師による母乳相談 は《完全予約制》	
持ち物		・子育てファイル	・動きやすい服装 ・水分 タオル ・託児用品(裏面)	・筆記用具 バスタオルまたはおくるみ ※Cのみ	・母子健康手帳	
令和 7年	4月	9日(水)	16日(水)	23日(水)	A	30日(水)
	5月	7日(水)	14日(水)	21日(水)	B	28日(水)
	6月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	C	25日(水)
	7月	2日(水)	9日(水)	16日(水)	A	23日(水)
	8月	6日(水)		20日(水)	D	27日(水)
	9月	3日(水)	10日(水)	17日(水)	E	24日(水)
	10月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	B	22日(水)
	11月	5日(水)	12日(水)	19日(水)	C	26日(水)
令和 8年	12月	3日(水)	10日(水)	17日(水)	A	24日(水)
	1月	7日(水)	14日(水)	21日(水)	D	28日(水)
	2月	4日(水)		18日(水)	E	25日(水)
	3月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	B	25日(水)