

# ママサポートプログラム ❀ 2か月児ママの会 のお知らせ ❀

日時 令和 〇年 〇月 〇日

午後 2 時 ～ 3 時 30 分

場所 飯山市保健センター 2 階ホール

対象 その月に 2 か月になるお子さんとお母さん

(今月の対象：令和 〇年 〇月生まれ)

持ち物 バスタオル

内容 同じ月生まれのお母さん同士で  
困っていることや不安な事を  
お話しながら、情報交換や仲間  
づくりができます♪

❀ 赤ちゃんの抱っこ・ママのセルフケア

❀ 足形をとろう！

❀ 赤ちゃんと遊ぼう！

(保育士によるふれあい遊び)

❀ 子育てに役立つ冊子・資料の配布

❀ 終了後、身長体重の計測も出来ます

里帰りや事情により対象月に参加できず欠席される  
場合はご連絡ください。



その月に

生後 2 か月になる

お子さんをお持ちの

ママのための会

です♪

みなさんのお越しを

お待ちしております♪

❀ 2 か月児ママの会は、親子  
1 組 1 回の参加です。その  
後は、ママサポートプログラ  
ムへ参加してください♪

【お問い合わせ】

飯山市役所 保健福祉課

健康増進係

TEL (0269) 67-0727

内線 187

## 2 か月児ママの会 日程

時間：14：00～15：30

場所：保健センター

実施日		対象者
令和7年4月	25日(金)	令和7年2月生
5月	30日(金)	3月生
6月	27日(金)	4月生
7月	25日(金)	5月生
8月	29日(金)	6月生
9月	26日(金)	7月生
10月	31日(金)	8月生
11月	28日(金)	9月生
12月	26日(金)	10月生
令和8年1月	30日(金)	11月生
2月	27日(金)	12月生
3月	27日(金)	令和8年1月生



2か月の記念にかわいい足形を残しませんか♡