

# 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♪



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  
お待ちしています♪

✿ 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♪

✿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。

## 【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)
5月	30日(金)
6月	27日(金)
7月	25日(金)
8月	29日(金)
9月	26日(金)
10月	31日(金)
11月	28日(金)
12月	26日(金)
令和8年1月	30日(金)
2月	27日(金)
3月	27日(金)
	令和8年1月生

