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(2026 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♪

【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8年4月	24日(金)	令和8年2月生
5月	29日(金)	3月生
6月	26日(金)	4月生
7月	17日(金)	5月生
8月	28日(金)	6月生
9月	18日(金)	7月生
10月	30日(金)	8月生
11月	27日(金)	9月生
12月	18日(金)	10月生
令和9年1月	29日(金)	11月生
2月	26日(金)	12月生
3月	19日(金)	令和9年1月生

