

## きてけろくんクラブ

当院では、育児中のお母さんたちが同じような悩みを共有し合ったり、相談したり出来る憩いの場を提供しています。当院で出産された方に限らず、どなたでも参加することが可能です。助産師だけでなく、栄養士、薬剤師、理学療法士とも協力し、さまざまな企画を開催する予定です。予約は不要ですのでぜひご参加ください。

日程:毎月第3火曜日

時間:14:00～16:00

場所:4階東病棟 保健指導室

持ち物:バスタオル、オムツ、おしりふき、授乳に必要なもの、水分

対象者:子育て中の親子

<4月17日> ベビーマッサージ～赤ちゃんとスキンシップで心地良くなるう～

<5月15日> 妊婦さんと育児中のママとの語らい

<6月19日> ハンドマッサージ～いつもお疲れ様、ママもちょっと一息リラックス～

<7月17日> 栄養相談～離乳食や授乳中の食事について～

<8月21日> 薬の相談～授乳中の薬について、赤ちゃんの薬について～

<9月18日> 産後の骨盤ケア矯正～腰痛、肩こり、ダイエットにも効果抜群！！～

<10月16日> ベビーマッサージ～赤ちゃんとスキンシップで心地良くなるう～

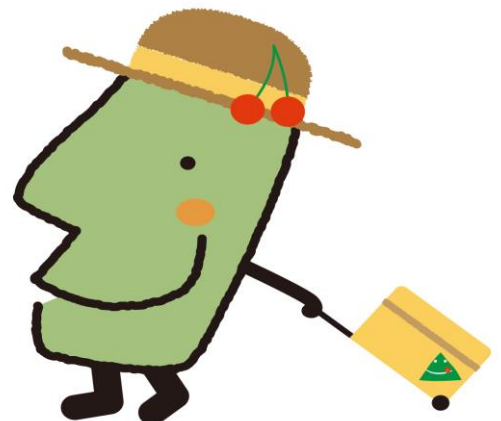
<11月20日> 妊婦さんと育児中のママとの語らい

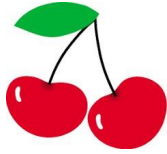
<12月18日> 栄養相談～離乳食や授乳中の食事について～

<1月15日> 薬の相談～授乳中の薬について、赤ちゃんの薬について～

<2月19日> ハンドマッサージ～いつもお疲れ様、ママもちょっと一息リラックス～

<3月19日> 産後の骨盤ケア矯正～腰痛、肩こり、ダイエットにも効果抜群！！～





# きてけろくんクラブ

日時:毎月第3火曜日(14:00~16:00)

場所:4階東病棟 保健指導室

持ち物:バスタオル、オムツ、おしりふき、  
授乳に必要なもの、水分

## ~スケジュール~

<4月17日>  
ベビーマッサージ

<5月15日>  
産後ヨガ

<6月19日>  
栄養相談

<7月17日>  
薬の相談

<8月21日>  
ハンドマッサージ

<9月18日>  
産後の骨盤ケア矯正

<10月16日>  
ベビーマッサージ

<11月20日>  
産後ヨガ

<12月18日>  
栄養相談

<1月15日>  
薬の相談

<2月19日>  
ハンドマッサージ

<3月19日>  
産後の骨盤ケア矯正

