

# 新ママ交流会のご案内

根室市では初めてママになられた方を対象にした交流会を開催しております。

お母さん同士の交流や、お子さんの身体計測、育児相談、簡単に行えるストレッチのご紹介など予定しています。

下記の日程で行いますので、ちょっと一息リフレッシュをかね、お子さんとご一緒に気軽にご参加ください。

対象の方には事前にご案内をお送りしますので、お申し込みお待ちしています。

記

1. 対象者 開催日の3~6ヶ月前に出産された新ママ

2. 開催日 ①令和7年6月13日（金）

②令和7年9月10日（水）

③令和7年12月10日（水）

④令和8年3月13日（金）

3. 時間 午後13時00分～14時00分（予定）

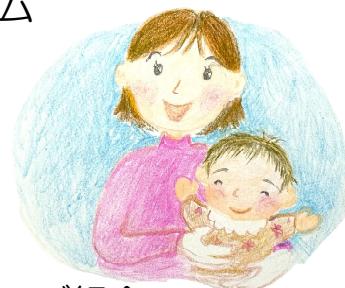
4. 場所 根室市役所 2階ふれあいルーム

5. 内容 \*新ママの交流

\*赤ちゃんの身体計測

\*育児相談

\*肩こりを解消するストレッチのご紹介



4. 持ち物 母子健康手帳 バスタオル

5. 担当 保健師・管理栄養士・保育士

6. 申し込み先



根室市こども家庭センター



根室市健康福祉部こども支援課担当

☎ 0153-23-6111（内線2124）

※当日、体調のすぐれない方はご参加を無理なさらないようお願い申し上げます。