

孫育てのための祖父母教室

「最近の子育て」についてお伝えする祖父母教室を開催します。

開催日

日時		申込開始日
令和7年 6/17 (火)	13:15~15:45 (13:00~受付)	令和7年 5/12 (月)
令和7年 10/30 (木)		令和7年 9/22 (月)
令和8年 2/24 (火)		令和8年 1/19 (月)

今は、白湯って
あげなくていいの？

孫を預かるときに
どんなことに気を付けた
らいいの？



疑問にお答えします！
ぜひ、ご参加ください

内容

保健師講座 (13:15~14:45)	栄養士講座 (14:45~15:45)
☆子育ての今と昔 <ul style="list-style-type: none"> ・今どきの子育て事情 ・祖父母の役割 ☆交流会 ☆保育・沐浴指導、体験	☆妊産婦とこどもの食事 <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦の食事について ・離乳食、幼児食、おやつとの付き合い方 <div style="text-align: center;">  <p>離乳食試食あり🔍</p> </div> <p style="text-align: right;">など</p>

〔会場〕 館林市保健センター (館林市仲町14-1)

〔対象〕 *市内在住で家族に妊婦や2歳までのお孫さんをお持ちのかた
*妊婦や2歳までのお孫さんが市内在住のかた

〔定員〕 20名

〔申込方法〕 申込開始日以降、市公式LINE(「祖父母教室」と入力すると予約できます)から申込み
または、保健センターへお電話ください。

☆ 申込み・問合せ先 ☆

館林市保健センター Tel 0276-80-1152

〒374-0029 館林市仲町14-1

☆ママとご家族に知っておいてほしい、「産後うつ」のこと☆

産後は、ちょっとしたことでイライラしたり、わけもなく悲しくなることがあります。日常生活が手につかないほど気分が落ち込んだり、不安が強くなるのが数か月継続して見られると「産後うつ」の可能性が高いと言われています。

《産後うつを予防するために》

- ・家事や子育てを家族みんなで協力し、ママのからだを休めましょう！
- ・だれかに話を聞いてもらう、自由な時間をつくるなど、ママがリラックスできる時間を持ちましょう！
- ・産婦健康診査(産後2週間および産後1か月)を受けましょう！

◇「産後うつ」は、早期に対処することが非常に重要です。家族や周囲が気づいたら、医療機関へ相談しましょう。

◇子育ての不安や悩みは、保健センターへご相談ください。