

パパもママも一緒に 家族でえがお 産後のほっとタイム



育児の
リフレッシュ



月齢の近い
親子交流の場



パパと赤ちゃんの
ふれあいの時間



不安や悩みを
気軽に相談



完全予約制（定員最大10組）

- ①周南市に住民票がある
- ②申込み時、**初産の産後5か月未満**の親子
※パパとお子さんのみの参加可能
※リピート参加不可



毎日頑張っているパパ、ママが、ほっと一息つけるようなリフレッシュの時間を一緒にすごしませんか。
同じ時期に子育てを頑張っている仲間と交流しながら、助産師等のスタッフと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

日程・場所

R7年6月からSTART!
2か月に1回程度の
土曜日午前または午後に
市内の会場で開催します。

参加費

原則無料です。
内容によっては、食事や
施設利用料のみ一部実費
がかかることがあります。

内容

- ・親子でベビーマッサージ
- ・ふれあい遊びの紹介
- ・家族でできるストレッチ
- ・助産師・保健師による
授乳、育児相談 など

..... ご予約は1か月前の9時から先着順です

LINE

- ①左のQRコードから公式LINEをお友達登録。
- ②トークに「ほっとタイム」と送る。
- ③送られてきたURLから申し込みフォームに入力→送信。

ほっとタイム

産前産後ケア専門出張助産院 えがおひろがる
（助産師・保健師 塩谷）

この事業は、周南市あんしん子育て推進課より業務委託を受けて実施しています。



パパもママも一緒に
家族でえがお 産後のほっとタイム
R7年度 開催スケジュール

★会場は変更になる可能性があります。各日程別のチラシをご確認ください。

●第1回 会場：学び・交流プラザ

※申し込み時、産後6か月未満の親子対象

2025.6.21(土) 10：00～11：45

●第2回 会場：櫛ヶ浜市民センター

※申し込み時、産後5か月未満の親子対象

2025.7.26(土) 14：00～15：45

●第3回 会場：湯野温泉 芳山園

※申し込み時、産後5か月未満の親子対象

2025.9.13(土) 10：00～11：45

●第4回 会場：ゆめプラザ熊毛

※申し込み時、産後5か月未満の親子対象

2025.11.1(土) 14：00～15：45

●第5回 会場：櫛ヶ浜市民センター

※申し込み時、産後5か月未満の親子対象

2026.1.17(土) 14：00～15：45

●第6回 会場：湯野温泉 芳山園

※申し込み時、産後5か月未満の親子対象

2026.3.14(土) 10：00～11：45