

# R8年度 ファミリーくらぶ

妊婦さんや1歳までのお子さんをお連れのママやご家族が気軽に立ち寄ることができます。

上のお子さんも参加OKです。

妊娠・出産・育児が初めての方も、久しぶりの方も、生まれてくる赤ちゃんとの生活を、助産師やご家族と一緒に考え、一緒に楽しみましょう！



平日開催



妊婦さんにご家族さん向け

スケジュール	内容
2026年4/21(火)	妊娠中のストレッチ・身体のケア
5/19(火)	パパの育休の話、洲本市の子育て支援事業
6/16(火)	赤ちゃんの沐浴
7/21(火)	母乳育児とミルク育児について
8/18(火)	妊娠中のおっぱいの手入れ方法
9/15(火)	ハンドマッサージ
10/20(火)	赤ちゃんの沐浴
11/17(火)	母乳育児とミルク育児について
12/15(火)	パパの育休の話、洲本市の子育て支援事業
2027年1/19(火)	妊娠中のおっぱいの手入れ方法
2/16(火)	赤ちゃんの沐浴
3/16(火)	おむつ交換練習と育児用品のお話



場所：洲本市社会福祉協議会  
やまて会館 2階

日時：毎月第3火曜日  
10:00~11:30

内容：助産師によるミニ講話  
みんなとお話、体験など



土曜日開催



2回参加でプチギフト  
お渡します☆  
ぜひご参加ください♪

スケジュール	内容
2026年5/16※	①赤ちゃんを迎える準備編
7/11	②パパとママの二人三脚育児編
9/12	①赤ちゃんを迎える準備編
11/7※	②パパとママの二人三脚育児編
2027年1/9	①赤ちゃんを迎える準備編
3/13	②パパとママの二人三脚育児編

※5月は第3土曜日、11月は第1土曜日となっています



場所：洲本市社会福祉協議会  
やまて会館 3階

日時：年6回 第2土曜日  
10:00~11:30

内容：①赤ちゃんを迎える準備編  
・パパとママの支え合い方  
・出産のイメージ  
・肌着の種類とお着替え

②パパとママの二人三脚育児編  
・パパとママの支え合い方  
・赤ちゃんがいる生活のイメージ  
・おむつの種類とおむつ交換

個別相談

妊婦さんと産後ママとご家族

場所：S-BRICK（健康福祉館向かい 洲本市民広場内）

日時：毎月第4金曜日 10:30~12:00

内容：助産師さんとお話・赤ちゃんの計測

(2026)

4/24 5/22 6/26 7/24 ※8/28

9/25 10/23 11/27 ※12/18

(2027)

1/22 2/26 3/26

助産師さんとお話すると  
不思議と落ち着くね



S-BRICK HP



場所：五色すこやか子育てセンター2階

日時：年6回 第2木曜日 10:00~11:30

内容：助産師さんとお話・赤ちゃんの計測

(2026)

4/9 ※6/4 8/6 10/8 12/10

(2027)

※2/4

詳しい内容・日程変更等は

「つむぐ SUMOTO 母子モ」のアプリから  
配信しています

アプリをいれてチェックしてみてください。



Android



iPhone



※祝日等の関係で日にちが変更しています。

予約は必要ありません。ご都合の合う日にご自由にご参加ください。

【問い合わせ先】※問い合わせ時間は（平日）8:30~17:15になります。

洲本市健康増進課

電話：0799-22-3337

メールアドレス：[boshikenkou@city.sumoto.lg.jp](mailto:boshikenkou@city.sumoto.lg.jp)

