



令和8年度

ひよこママの時間

あなたが自分らしく育児するための時間



あなたが自分らしくいられるために

「話したいことを何でも話していい」場所です。

普段なかなか言葉にできないことも安心して話せる場所です。

ほかの人の話を聞きたいだけでも大丈夫です。



当日のスケジュール (例)

14:00 オリエンテーション (ストレッチ・手遊び)

14:05 グループトーク

15:25 アンケート記入・おわり

● どんなひとがくるの？

生後1か月頃～5か月(6か月未満)までの赤ちゃん和妈妈はどなたでも参加できます。赤ちゃんとの初めての外出でも安心してください(予約不要)。

● よくテーマになる内容

他のママたちは
どう過ごしているのか

赤ちゃんとの付き合い
方や日中の過ごし方

ワンオペ育児の大変さ

夫婦・家族関係のこと

子育ての悩みや不安

赤ちゃんが
泣き止まない

妊娠中にイメージ
していた生活との
ギャップ



会場や開催日時は裏面をご覧ください。

● 時 間 14:00 ~ 15:30 (受付 13:45 ~)

● 持ち物 おむつ・バスタオル・着替え・母子健康手帳 など

令和8年度 開催日程

中央保健相談所 (第2木曜日)

●は第3木曜日

4/9	5/14	6/11
7/9	8/13	9/10
10/8	11/12	12/10
1/14	2/18●	3/11

恵比寿保健相談所 (第4火曜日)

▼は第5火曜日 ◆は第3火曜日

4/21	5/26	6/23
7/28	8/25	9/29▼
10/27	11/24	12/22
1/26	2/16◆	3/23

幡ヶ谷保健相談所 (第3火曜日)

4/21	5/19	6/16
7/21	8/18	9/15
10/20	11/17	12/15
1/19	2/16	3/16

住所により参加できる会場が異なります。

<p>中央保健相談所 TEL 3463-2439 宇田川町5-6 子育てネウボラ5階</p>	<p>恵比寿保健相談所 TEL 3443-6251 恵比寿2-27-18</p>	<p>幡ヶ谷保健相談所 TEL 3374-7591 幡ヶ谷3-39-1</p>
<p>右記以外の地域</p>	<p>東、広尾、恵比寿 恵比寿西、恵比寿南</p>	<p>幡ヶ谷、本町、笹塚</p>

