

猪名川町産前・産後サポート事業のご案内

妊娠・出産、子育てをする中で、おかあさんや、赤ちゃんのお世話をされるご家族の方の不安や悩みに寄り添い、お話をうかがわせていただきます。

また、核家族化の進む中、地域において「孤育て」とならないよう、みなさまが安心して子育てができ、子どもたちが健やかに成長できるような支援をします。

利用できる方

猪名川町に住所のある、妊娠中から産後1年以内のおかあさん

※開催内容により、おかあさん以外の養育者の方も対象となる場合があります



事業内容

1. 相談事業

【訪問型】

事前にご予約いただき、ご自宅にて妊娠中から育児の不安や悩みなど、ゆっくりお話を伺います。ご家族（ご主人、ご両親、赤ちゃんのご兄弟など）も是非一緒にどうぞ。

【通所型】

保健センターにおこしいいただき、妊娠中から育児の不安や悩みなど、ご相談に応じます。ご家族と一緒でも、ご家族だけでも可能です。※ 面談を希望される方は、事前にご連絡ください。

2. いなすくサロン

【集団参加型（予約制、定員あり）】

毎月1回、妊娠中、また産後のおかあさんを対象に、グループワークを通じて、毎回心身に楽しい講座を開きます。同じ頃の出産予定、同じくらいの子を持つおかあさん同士の出会いの場、いこいの場をつくれます。

※ 内容により、普段お子さんのお世話をされているご家族の方の参加も可能です。ご相談ください。

利用方法

産前・産後サポート事業のご利用は、保健センターへお電話でお申し込みください。

いなすくサロンは定員がありますので、必ず予約をお願いします。（開催日の前週木曜日が締切りです。）

※ いなすくサロンは、ホームページから WEB 申し込みが可能です

猪名川町ホームページで
「産前産後」と検索

産前産後



*「いなすくサロン」の年間予定もこちらから

利用料

いずれも、無料でご利用いただけます。

お問い合わせは 保健センターへ

猪名川町保健センター
（生活部住民課健康づくり室）

〒666-0233 猪名川町紫合字北裏 763

☎072-766-1000 fax072-766-4414



いなすくサロン

【 集 団 参 加 型 】

2025 年度は、「マタニティ&アフターバースヨガ」と、「ベビーマッサージ」を隔月で行います。

ヨガを通じて、妊娠中から産後まで、女性の体の変化に合わせて、無理なく心と体を整えます。また、ベビーマッサージを通して赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。

◆対象◆

妊娠中の方 妊娠 20 週ごろから

※安定期に入って、妊婦健診にて特に問題のない方。お腹の張りや出血があるときはご参加いただけません。運動や生活の制限がある方は、医師に相談のうえ、ご参加ください。

産後の方 産後 1 か月からお子さまの 1 歳の誕生日当日まで

※産後 1 か月健診を済ませ、出産から 1 年以内の方。赤ちゃんと一緒にご参加ください。ヨガの時間中、赤ちゃんはおかあさんのそばで一緒にご参加ください。託児はありません。

	会 場	時 間
4 月 1 日(火)	子 育 て 支 援 セ ン タ ー	10:00～11:30(受付 9:40～) ★各回 定員 10 組 偶数月：ベビーマッサージ 奇数月：ヨガ ※都合により、変更になる場合があります。
5 月 13 日(火)		
6 月 3 日(火)		
7 月 1 日(火)		
8 月 5 日(火)		
9 月 2 日(火)		
10 月 7 日(火)		
11 月 4 日(火)		
12 月 2 日(火)		
1 月 13 日(火)		
2 月 3 日(火)		
3 月 3 日(火)		

※今年度は すべての会場が子育て支援センターとなります。

◆持ち物◆

バスタオル2枚、タオル、飲み物(おかあさんの水分補給のため)、母子健康手帳 ジャージなど、動きやすい服装(ズボン)でお越しください。

赤ちゃんをお連れの方は、お子さまの用意(授乳やお茶、オムツなど)もご準備ください。

※ 会場へのおやつの持ち込みはご遠慮ください。



猪名川町ホームページで
「いなすくサロン」と検索

いなすくサロン



*予約フォームへのリンクがあります

申し込みは、WEB または お電話で保健センター(☎072-766-1000)まで。
ご予約可能期間は、前回開催日の翌日から、開催日の前週木曜日までです。締め切り後は、お電話での受付もできません。※キャンセル待ちご希望の方は、締め切り日までに、お電話にてご相談ください。

★欠席される場合は、必ずご連絡をお願いいたします。

ご参加のみなさまへおねがい ～安全に、安心してご参加いただくために～

妊娠中の方や、月齢の低い赤ちゃんも参加されるため、感染症の流行等の状況によって、中止または内容の変更、同伴の制限等を行う場合があります。開催日前 1 週間以内に、ご自身やご家族に発熱等の体調不良のあった方は参加をお控えください。

人数調整の都合上、おかあさんと赤ちゃん以外のご家族が参加を希望される場合は、必ず予約時にお伝えください。なお、上のお子さまは未就園児に限りご同伴いただけますが、託児はありません。一緒にプログラムにご参加ください。

※感染症流行時期については、マスク着用(赤ちゃんは不要)にご協力をお願いします。(2025年2月28日付改訂)