

妊娠おめでとうございます。妊娠と知ったとき、嬉しいのはもちろんのこと、戸惑いや不安な気持ち、責任の大きさを実感されたのではないのでしょうか。妊娠による身体の変化や過ごし方、出産・育児について一緒に学びを深めませんか？

両親学級

妊婦さんはもちろん、パパになる方も、生まれてくる赤ちゃんのためにぜひご参加ください

内容：助産師講話と沐浴体験

日程：6月1日（土）・9月7日（土）

12月7日（土）・R7.3月1日（土）

時間：9：30～11：30

持ち物：母子健康手帳

父子手帳（妊娠届時にお渡ししたもの）

- * 予約制です。郵送される案内をご確認ください。
- * 体温を調節しやすい服装でお越しください
- * ママ同士の情報交換や助産師さんへの質問もできます
- * 利用者支援員が保育園や幼稚園の相談に応じます



【参加料】 無料

【会場】 保健福祉センター（壬生甲3843-1）

ママとベビーの

おしゃべりカフェ



妊婦さんと産後2か月までのママさんのカフェです。
ハーブティーを飲みながらのんびりゆっくりと過ごしませんか？

内容：ハンドマッサージとおしゃべり

日程：5月17日（金）7月19日（金）

9月20日（金）・11月15日（金）

R7.1月17日・3月21日（金）

時間：10：00～11：30

持ち物：母子健康手帳

- * ママ同士の情報交換や助産師さんへの質問もできます
- * 利用者支援員が保育園や幼稚園の利用の手続きや内容など、ママの心配事を解決します
- * 予約制です。

お申込み用QRコード

