

ほ〜っとサロンのお知らせ

出産を控えて、楽しみも不安な気持ちもあるのではないかと思います。
安心して出産や育児に臨めるよう、妊産婦さん同士、お話しませんか？
たんぽぽコーヒー、ハーブティーで

ほ〜っと一息しましょう♪



助産師による
ミニ講義もあります



どんなことでも
聴いてもらえて
ほ〜っとしました♡

【時 間】午後2時〜3時（受付時間 午後1時45分〜2時）

【会 場】市総合保健福祉センター 2階 母子健診室

【対 象】主に小矢部市在住の妊産婦

※お子様も一緒に参加できます。

【スタッフ】助産師、保健師、管理栄養士

【内 容】妊産婦のためのマタニティトーク

※母乳相談、身体計測もできます

予約不要 です

【R8年10月〜R9年3月】予定表（金曜開催）※R8.10月時点

内容 月	ハンド マッサージ 	助産師 と フリートーク (お産・おっぱいケア) 	フットバス 	ミニヨガ 妊娠中〜産後 
10	2日	16日	30日	
11		20日		6日
12	4日	18日		
1		15日	29日	
2		5日		19日
3	5日	19日		

※ミニヨガ参加希望の妊婦は、医師の許可を得た上でご参加ください。

※都合により内容を変更する場合があります。日程は、市ホームページや、
小矢部市子育て支援アプリ「メルbaby」から確認いただけます。



小矢部市ホームページ



メルbabyの登録はこちらから

【問い合わせ先】

小矢部市こども家庭課 保健師

TEL 0766-67-8603 FAX 0766-67-8602