

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4～9月分】予定表（金曜開催）

※R8.4月時点

内容 月	ハンド マッサージ	ミニ講義 (お産・おっぱいケア)	フットバス	ミニヨガ 妊娠中～産後
4	17日	3日		
5		1日	29日	15日
6		5日	19日	
7	31日	17日		3日
8		14日	28日	
9		18日		4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