

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？

出産前からパパに
伝えたいことは？

母乳で育てる
準備は？

毎回、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♡

【日 時】毎週金曜日（祝日・年末年始は除く）
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

※予約不要です。

※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

※たんぽぽコーヒー、ハーブティーでほっと一息しませんか？

【R7年8〜11月分】ほ〜っとサロン予定表 ※R7.7月時点

月 内容	8月	9月	10月	11月
ハンド マッサージ 	1日	5日	3日	7日
ミニ講義 （お産・ おっぱいケア） 	8日	12日	10日	14日
フットバス 	22日	19日	17日	21日
ミニヨガ 妊娠中〜産後 	15日	26日	24日	28日
育児グッズ 紹介 	29日		31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ので、ご了承ください。

【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
Mail kodomo@city.oyabe.lg.jp