

# 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  
伝えたらいいことは？

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？

## 【R8.2～3月分】ほ〜っとサロン予定表

※R8.2月時点

| 内容 \ 月  | 2月   | 3月   | 4月以降の予定は<br>・広報おやべ<br>・メル baby<br>・市ホームページ<br>でお知らせします<br> |
|---|------|------|---|
| ハンド<br>マッサージ             | 6 日  | 27 日 |   |
| ミニ講義<br>（お産・<br>おっぱいケア）  | 13 日 | 13 日 |   |
| フットバス                    | 20 日 |      |   |
| ミニヨガ<br>妊娠中～産後         | 27 日 | 6 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