

# 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、お話ししませんか？

出産前からパパに  
伝えたらいいことは？

毎回、助産師による  
ミニ講義もあります

母乳で育てる  
準備は？



どんなことでも  
聞いてもらえて  
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こり一息しませんか？

## 【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	
ハンドマッサージ		6日	27日	4月以降の予定は ・広報おやべ ・メル baby ・市ホームページ でお知らせします
ミニ講義 (お産・ おっぱいケア)		13日	13日	
フットバス		20日		
ミニヨガ 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](mailto:kodomo@city.oyabe.lg.jp)