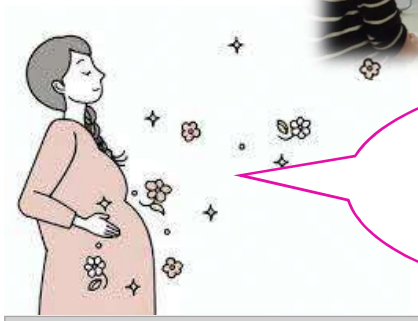
ほ～っとサロンのお知らせ

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。
少しでも安心して出産や育児に挑めるようお話をしてみませんか？

妊娠中はどんな運動がおすすめ？

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？



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？

令和５年度スケジュール表（1～3 月）

内容＼月	1 月	2 月	3 月
ハンドマッサージ	5 日	2 日	1 日
ミニ講義（お産・おっぱいケア）	12 日	9 日	8 日
お風呂の入れ方	19 日	休み	15 日
ミニヨガ妊娠中～産後	26 日	16 日	22 日
育児グッズ紹介	休み	休み	29 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