

マタニティサロン

「マタニティサロン」は、妊娠中や子育てが始まったばかりのママやパパ、そのご家族の交流の場として、楽しみにしていることや悩み・不安などを話したり、助産師から、妊娠・出産・子育てに関する「ミニ講話」を聞くことができるサロンです。

また、個別に妊娠・出産・子育ての相談にも応じます。
市内4会場で、毎月開催し、何度でも利用できます。ご参加お待ちしております。

これから必要な準備はなんだろう。
パパの役割ってどんなことかな。

他の妊婦さんと交流したい！

妊娠中や産後の身体の変化やケア
の方法を、詳しく知りたい。



妊娠中や産後のからだづくり
について聞いてみたいな。

ミルクや母乳のことも
聞きたいな。

身近に相談できる場所
があると安心！

【対 象】：妊娠中のママやパパ、子育て中のママやパパ（概ね産後4か月まで）、
おじいちゃん・おばあちゃん等

【内 容】：助産師によるミニ講話・個別相談・交流会

【日 時】：裏面をご覧ください

【会 場】
・中央台公民館（中央台飯野4丁目5の1）
・泉公民館（泉町4丁目13の11）
・総合保健福祉センター3階プレイルーム（内郷高坂町四方木田191）
・こども元気センター（植田町本町1丁目12）

【持参物】：母子（親子）健康手帳、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

【定 員】：7～10組 ※先着順、会場により定員異なる

【参加費】：無料

【申込み】：ご希望日の2日前までに、右のQRコードから申込み
フォームに必要事項を入力いただくか、
市公式LINE（ライン）でお申込みください。

（申込みQR）



【日 程】 日程の下に記載のA～Cは、ミニ講話のテーマとなります。

会 場 (住 所)	開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央台公民館 (中央台飯野4丁目5の1)	10:00	19(土) A	31(土) B	14(土) B		2(土) A	20(土) A		29(土) B	20(土) A		21(土) A	
総合保健福祉センター 3階プレイルーム (内郷高坂町四方木田191)	12:00		8(木) C		1(火) C		2(火) C		4(火) C		13(火) C		5(木) C
泉公民館 (泉町4丁目13の11)			17(土) A		5(土) A	30(土) B		18(土) B	15(土) A		17(土) A	14(土) B	14(土) B
こども元気センター (植田町本町1丁目12)		8(火) B		3(火) A		5(火) B		7(火) A		2(火) B		10(火) A	

◆ミニ講話の内容◆

- A お産のすすみ方、呼吸法
- B 赤ちゃんまんなかの生活をイメージしよう
妊婦体操
- C 沐浴デモンストレーション、パパの妊婦体験
パパの役割

※参加者の状況により内容が変更となる
場合があります。

