

令和5年度 にこにこ教室

プレママさん集まれ！！



パパさんも  
大歓迎！



# マタニティーサロン

子育て支援センターってどんなところかな？

Babyが生まれたら行ってみたいけど・・・不安だなあ～出産に向けての相談がしてみたいけど、気軽にできないわ・・・

**そんなプレママさん向けに助産師さん、栄養士さんと一緒にマタニティーサロンを開催します！！**

出産の不安や、妊娠中の過ごし方、赤ちゃんを迎える準備、産後の生活や育児についてなど相談したり、助産師さんのお話を聞いたり、妊婦同士の情報交換をして楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪また、ママと赤ちゃんの“カラダ”を作る大事な栄養のお話も聞けますよ！！

日時： 令和5年10月2日（月） 10:00～11:30

場所： よこた子育て支援センター

担当： 町立奥出雲病院 助産師 岡田 恵子さん  
奥出雲町管理栄養士 谷山 直子さん

持ち物： 母子健康手帳・筆記用具・水分補給用飲み物

妊娠中のリラックス  
方法知りたいな！



栄養について  
知りたいな！



【お申し込み先・問い合わせ先】

横田幼稚園 TEL&FAX (0854) 52-2296

( 担当 内田 )

よこた子育て支援センター 10月2日（月）「マタニティーサロン」 申し込み

ふりがな

お名前（ ） 出産予定日（ ）

ご住所（ ） 電話番号（ ）