

令和6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6年7月19日(金) 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 7月19日(金)「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 ()