

令和8年度

# マタニティセミナー



妊婦さんやそのご家族を対象に、マタニティセミナーを開催します。  
赤ちゃんのお風呂の入れ方や、パパの妊婦体験のほか、ミニ講座等を行います。  
妊娠中や産後の生活、また育児の事など、みんなで気軽にお話してみませんか。

## 【日時・内容】

日付	時間	内容
6月13日(土)	9:00~10:30	・赤ちゃんのお風呂の入れ方 ・妊婦体験 ・保健師によるミニ講話 (授乳・泣きの対応・産後のこころの健康 など) ・ミルク作り体験 ・メッセージカードの作成
9月18日(金)	18:00~19:30	
12月12日(土)	9:00~10:30	
3月12日(金)	18:00~19:30	

### ☆ミルク作り体験☆

哺乳瓶を使いながら、実際に  
ミルクの作り方を体験します♪  
ご家族も一緒に体験してみませんか？



### ☆メッセージカードの作成☆

ママからパパ・パパからママへ  
ママパパから生まれてくる赤ちゃんへ  
メッセージカードを作成しましょう♪



【場 所】 井原保健センター 2階

【持参物】 ・母子健康手帳 ・飲み物 ・筆記用具  
・バスタオル(2枚) ・手拭きタオル

【参加費】 無料

【お申込み】 電話またはメールで、健康医療課までお申し込みください。



おひとりでの参加も  
大歓迎です☆



## 問い合わせ先

場 所：健康医療課（井原保健センター内）

〒715-0021

井原市上出部町 658 番地 2

電 話：0866-62-8224

メー ル：kenkouryou@city.ibara.okayama.jp