

井原市では、妊婦さんやその家族を対象に、マタニティセミナーを開催します。 沐浴体験や、パパの妊婦体験のほか、現在子育て中のママパパや赤ちゃんとの交流会を行います。 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】 \*複数回参加可能です(申込多数の場合、初回の参加者を優先させていただきます)

		内容			
日付	時間	沐浴体験	妊婦体験	ママパパ 交流会 ( <b>※</b> )	定員
5月15日(木)	9:00~11:00	0		0	4組
7月16日(水)	18:00~19:30	0	0		8組
9月11日 (木)	9:00~11:00		0	0	4組
11月13日(木)	9:00~11:00	0		0	4組
12月 6日 (土)	9:00~11:30	0	0		8組
2月 5日 (木)	9:00~11:00		0	0	4組

【場 所】 井原保健センター2階

【持参物】 ○6 回共通で必要なもの

- 母子手帳
- 飲み物
- 筆記用具
- ○沐浴体験で必要なもの
  - ・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

☆メッセージカードの作成コーナー☆ 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♪

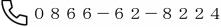
## ※ママパパ交流会

生後3~4か月の赤ちゃんと、子育て中の ママパパを対象にした「すくすく交流会」 に一緒に参加して、先輩ママパパと一緒 にお話をしましょう。

(詳しくは裏面をご覧ください)

おひとりでの参加も 大歓迎です☆







<mark>▼ kenkouiryou@city.ibara.lg.jp</mark>

## すくすく交流会





スキンケアどうしてる?

体重の増えが心配・・・

<sup>^</sup>赤ちゃんの服の選び方 <sup>^</sup>

知り合いがいなくて不安

おすすめのお出かけスポットを 知りたい!

産後なかなか体調がすぐれない・・・



などなど・・・

子育ての"今"を共有しましょう! お子さんの体重測定や親子ふれあい遊び 保健師の個別相談を行います。

場所

井原保健センター (上出部町658番地2) ※5月、9月、11月、2月は、 マタニティセミナーと同時開催! 妊婦さんとの交流会を行います♪

対象

生後3~4か月の乳児とその家族
※対象者には個別に案内を送付します



内容

体格測定、親子ふれあい遊び 子育て交流会、個別相談