



マタニティセミナー



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）

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

※ママパパ交流会

生後3～4か月の赤ちゃん、子育て中のママパパを対象にした「すくすく交流会」
と一緒に参加して、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☆



☆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♪

☎ 0866-62-8224

✉ kenkouiryou@city.ibara.lg.jp

すくすく交流会

～ベビーセミナー～



体重の増えが心配・・・

赤ちゃんの服の選び方

スキンケアどうしてる？

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

