

子育て世代包括支援センターからのご案内

まみーずサロン

参加無料
予約不要

対象：市内在住の妊婦さん

会場：すこやかふれあいプラザ（川内保健センター）

時間：9：30～11：00

	内 容	持ってくるもの	1月	2月	3月
1回目	だしのとり方・簡単でおいしい煮物 (簡単な調理実習・試食と講話等)	・エプロン ・三角巾 ・フレフレ子育て読本 ・母子手帳	16日 (火)	6日 (火)	2日 (金)
2回目	タッチケア (体験と講話等) タッチケアとは、ふれあいを通して赤ちゃんへ愛情を伝え、赤ちゃんの体や心の成長をうながす方法です。	・フレフレ子育て読本 ・母子手帳	23日 (火)	20日 (火)	9日 (金)
3回目	マタニティヨガ (体験と講話等) ※妊娠16週以降で、医師からの安静指示がない方が対象です	・動きやすい服装 ・飲み物 ・フレフレ子育て読本 ・母子手帳	30日 (火)	27日 (火)	16日 (金)

プレパパママ教室

対象：市内在住の妊婦さんとその配偶者

定員：7組 (定員になり次第締め切り)

日にち：平成30年1月9日(火)・3月19日(月)

時間：14：00～16：00 (受付13：40～)

会場：すこやかふれあいプラザ（川内保健センター）

内容：妊婦疑似体験、オムツ・衣服交換体験、ミニ講話等

要予約！
参加無料

【申込み・問い合わせ先】

市民福祉部 市民健康課 健康増進第2グループ
(薩摩川内市子育て世代包括支援センター)

電話 0996-22-8811

FAX 0996-22-8038

Email kenzou2@city.satsumasendai.lg.jp