

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 **1回目** **だしのとり方・簡単でおいしい煮物**（調理実習・試食）

2回目 **マタニティヨーガ**（体験）※妊娠16週以降で、医師から安静指示のない方が対象です。

3回目 **知っておきたい母乳育児のこと**（助産師による講話）

| | 持ってくるもの | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 回 目 | エプロン、三角巾 フレフレ子育て読本 母子健康手帳 | 12日 (木) | 17日 (木) | 14日 (木) | 12日 (木) | 9日 (木) | 13日 (木) | 11日 (木) | 15日 (木) | 13日 (木) |
| 2 回 目 | 動きやすい服装 タオル、飲み物 フレフレ子育て読本 母子健康手帳 | 19日 (木) | 24日 (木) | 21日 (木) | 19日 (木) | 23日 (木) | 20日 (木) | 17日 (水) | 22日 (木) | 20日 (木) |
| 3 回 目 | フレフレ子育て読本 母子健康手帳 | 26日 (木) | 31日 (木) | 28日 (木) | 26日 (木) | 30日 (木) | 27日 (木) | 18日 (木) | 29日 (木) | 26日 (水) |

【問い合わせ先】
 薩摩川内市子育て世代包括支援センター
 （市民福祉部 市民健康課 健康増進第2グループ）
 電話 0996-22-8811

