

令和6年度



# ふれmamaセミナー



ふれパパの  
参加也大歓迎!

＼妊娠中の生活について知ろう／

＼妊娠中のママたちと交流しよう／

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族  
実施場所：いなべ市保健センター

❖先輩ママにお話を聞こう!  
❖赤ちゃんのために手作りグッズを作ろう  
(スタイ作り)

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族  
場所：遊・友・YOUチャイルド  
大安町門前531番地1(笠間保育園隣)

☎0594-77-2657

日にち：4月16日(火)

時間：13:00~15:00

(受付12:50~13:00)

講師：保健師



日にち	内容	時間	講師
5/21 (火) 11/26 (火)	「妊娠期の過ごし方 (マタニティヨガ)」 持ち物：母子健康手帳 ※動きやすい服装で お越しく下さい	13:30~15:30 (受付13:20~)	助産師
9/10 (火) 3/11 (火)	「マタニティごはん安心して出産を迎えよう ~ママの栄養は赤ちゃんのためのもの♡~ (食事のお話、調理実習・試食)」 持ち物：母子健康手帳、エプロン	10:00~12:00 (受付9:50~)	栄養士

赤ちゃんのお世話に  
ついて相談できます♡

しっかり食べよう!

※マタニティヨガは  
医師に相談の上、参加ください



予約先：QRコードまたは、  
各子育て支援センター(スタイ作りのみ)

※事前にご予約の上、ご参加ください



「育児、どうやってするの?」

保健師と一緒に、おうちで抱っこや沐浴の練習ができます。  
母子保健課までお電話お待ちしております!



お問い合わせ：いなべ市役所 母子保健課 (☎0594-86-7770)

令和6年度



# ふれmamaセミナー



ふれパパの  
参加も大歓迎！

＼妊娠中の生活について知ろう／

＼妊娠中のママたちと交流しよう／

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

実施場所：いなべ市保健センター

日にち	内容	時間	講師
5/21 (火) 11/26 (火)	「妊娠期の過ごし方 (マタニティヨガ)」 持ち物：母子健康手帳 ※動きやすい服装で お越しく下さい	13：30～15：30 (受付 13：20～)	助産師
9/10 (火) 3/11 (火)	「マタニティごはん安心して出産を迎えよう ～ママの栄養は赤ちゃんのためのもの♡～ (食事のお話、調理実習・試食)」 持ち物：母子健康手帳、エプロン	10：00～12：00 (受付 9：50～)	栄養士

赤ちゃんのお世話に  
ついて相談できます♡

しっかり食べよう！

※マタニティヨガは  
医師に相談の上、参加ください



❖先輩ママにお話を聞こう！

❖赤ちゃんのために手作りグッズを作ろう  
(スタイ作り)

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

場所：すこやかランド

北勢町其原 818 番地 (山郷保育園内)

☎0594-72-8488

日にち：10月18日(金)

時間：13：00～15：00

(受付 12：50～13：00)

講師：保健師



予約先：QRコードまたは、  
各子育て支援センター (スタイ作りのみ)

※事前にご予約の上、ご参加ください



「育児、どうやってするの？」

保健師と一緒に、おうちで抱っこや沐浴の練習できます。  
母子保健課までお電話お待ちしております！



お問い合わせ：いなべ市役所 母子保健課 (☎0594-86-7770)

令和6年度



# ふれmamaセミナー



ふれパパの  
参加も大歓迎！

## ＼妊娠中の生活について知ろう／

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

実施場所：いなべ市保健センター

日にち	内容	時間	講師
5/21 (火) 11/26 (火)	「妊娠期の過ごし方 (マタニティヨガ)」 持ち物：母子健康手帳 ※動きやすい服装で お越してください	13：30～15：30 (受付 13：20～)	助産師
9/10 (火) 3/11 (火)	「マタニティごはん安心して出産を迎えよう ～ママの栄養は赤ちゃんのためのもの♡～ (食事のお話、調理実習・試食)」 持ち物：母子健康手帳、エプロン	10：00～12：00 (受付 9：50～)	栄養士

赤ちゃんのお世話に  
ついて相談できます♡



しっかり食べよう！

※マタニティヨガは  
医師に相談の上、参加ください

予約先：QRコードまたは、  
各子育て支援センター（スタイ作りのみ）

※事前にご予約の上、ご参加ください



## ＼妊娠中のママたちと交流しよう／

❖先輩ママにお話を聞こう！

❖赤ちゃんのために手作りグッズを作ろう  
(スタイ作り)

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

場所：つくしんぼ

藤原町川合 770 番地 (ふじわら保育園隣)

☎0594-46-8733

日にち：7月23日(火)

時間：13：00～15：00

(受付 12：50～13：00)

講師：保健師



「育児、どうやってするの？」

保健師と一緒に、おうちで抱っこや沐浴の練習できます。  
母子保健課までお電話お待ちしております！



お問い合わせ：いなべ市役所 母子保健課 (☎0594-86-7770)

令和6年度



# ふれmamaセミナー



ふれパパの  
参加も大歓迎！

## ＼妊娠中の生活について知ろう／

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

実施場所：いなべ市保健センター

日にち	内容	時間	講師
5/21 (火) 11/26 (火)	「妊娠期の過ごし方 (マタニティヨガ)」 持ち物：母子健康手帳 ※動きやすい服装で お越してください	13：30～15：30 (受付 13：20～)	助産師
9/10 (火) 3/11 (火)	「マタニティごはん安心して出産を迎えよう ～ママの栄養は赤ちゃんのためのもの♡～ (食事のお話、調理実習・試食)」 持ち物：母子健康手帳、エプロン	10：00～12：00 (受付 9：50～)	栄養士

赤ちゃんのお世話に  
ついて相談できます♡



しっかり食べよう！

※マタニティヨガは  
医師に相談の上、参加ください

## ＼妊娠中のママたちと交流しよう／

❖先輩ママにお話を聞こう！

❖赤ちゃんのために手作りグッズを作ろう  
(スタイ作り)

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

場所：はっぴい・はあと

大安町石樽南 335 番地 (石樽保育園内)

☎0594-78-0246

日にち：12月9日(月)

時間：13：00～15：00

(受付 12：50～13：00)

講師：保健師



予約先：QRコードまたは、  
各子育て支援センター (スタイ作りのみ)

※事前にご予約の上、ご参加ください



「育児、どうやってするの？」

保健師と一緒に、おうちで抱っこや沐浴の練習できます。  
母子保健課までお電話お待ちしております！



お問い合わせ：いなべ市役所 母子保健課 (☎0594-86-7770)

令和6年度



# ふれmamaセミナー



ふれパパの  
参加也大歓迎!

## ＼妊娠中の生活について知ろう／

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

実施場所：いなべ市保健センター

日にち	内容	時間	講師
5/21 (火) 11/26 (火)	「妊娠期の過ごし方 (マタニティヨガ)」 持ち物：母子健康手帳 ※動きやすい服装で お越しく下さい	13：30～15：30 (受付 13：20～)	助産師
9/10 (火) 3/11 (火)	「マタニティごはん安心して出産を迎えよう ～ママの栄養は赤ちゃんのためのもの♡～ (食事のお話、調理実習・試食)」 持ち物：母子健康手帳、エプロン	10：00～12：00 (受付 9：50～)	栄養士

赤ちゃんのお世話に  
ついて相談できます♡



しっかり食べよう!

**※マタニティヨガは  
医師に相談の上、参加ください**

予約先：QRコードまたは、  
各子育て支援センター（スタイ作りのみ）

※事前にご予約の上、ご参加ください



## ＼妊娠中のママたちと交流しよう／

❖先輩ママにお話を聞こう!

❖赤ちゃんのために手作りグッズを作ろう  
(スタイ作り)

対象者：いなべ市にお住まいの妊婦とその家族

場所：なかよしひろば

員弁町石仏 1868 番地 1 (員弁西保育園内)

☎0594-74-5829

日にち：2月20日(木)

時間：13：00～15：00

(受付 12：50～13：00)

講師：保健師



「育児、どうやってするの?」

保健師と一緒に、おうちで抱っこや沐浴の練習できます。  
母子保健課までお電話お待ちしております!



お問い合わせ：いなべ市役所 母子保健課 (☎0594-86-7770)