

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)	「マタニティごはんで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

持ち物：母子健康手帳

講師：保健師

時間：13:00~15:00 (受付 12:50~13:00)

●実施場所・日にち



遊・友・YOU チャイルド (大安地区) 大安町門前 531 番地 1 (☎0594-77-2657)	4/16 (火)
つくしんぼ (藤原地区) 藤原町川合 770 番地 (☎0594-46-8733)	7/23 (火)
すこやかランド (北勢地区) 北勢町其原 818 番地 (☎0594-72-8488)	10/18 (金)
はっぴい・はあと (大安地区) 大安町石樽南 335 番地 (☎0594-78-0246)	12/9 (月)
なかよしひろば (員弁地区) 員弁町石仏 1868 番地 1 (☎0594-74-5829)	2/20 (木)

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)