



ふれmamaセミナー



＼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	内容	時間	講師
5/24 (火) 11/29 (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
9/27 (火) 3/28 (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)」 持ち物：母子健康手帳	10：00～11：30 (受付 9：50～)	栄養士



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：いなべ市役所健康推進課 ☎0594-86-7824
 (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
 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)

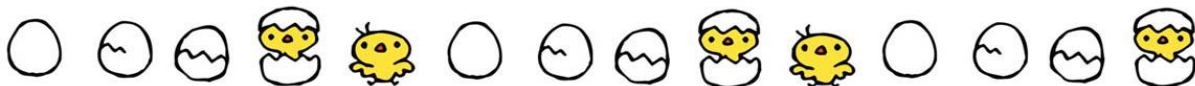


●実施場所・日にち

遊・友・YOU チャイルド (大安地区) 大安町門前 531 番地 1 (☎0594-77-2657)	4/19 (火)	10/18 (火)
すこやかランド (北勢地区) 北勢町其原 818 番地 (☎0594-72-8488)	4/22 (金)	10/28 (金)
つくしんぼ (藤原地区) 藤原町川合 770 番地 (☎0594-46-8733)	6/24 (金)	12/6 (火)
はっぴい・はあと (大安地区) 大安町石樽南 335 番地 (☎0594-78-0246)	7/8 (金)	1/27 (金)
なかよしひろば (員弁地区) 員弁町石仏 1868 番地 1 (☎0594-74-5829)	8/26 (金)	2/24 (金)

予約先：各子育て支援センター
 いなべ市役所健康推進課 ☎0594-86-7824
 (事前にご予約の上、ご参加ください)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室を中止またはオンライン開催となる場合があります。



お問い合わせ：いなべ市役所 健康推進課 (☎0594-86-7824)