



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

ほっこり♪

ティータイム付き

日にち	内容	時間	講師
5/25 (火) 11/30 (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
9/28 (火) 3/29 (火)	「マタニティクッキングとランチ会」 持ち物：母子健康手帳 エプロン	10:00~12:30 (受付 9:50~)	栄養士



栄養満点!

※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

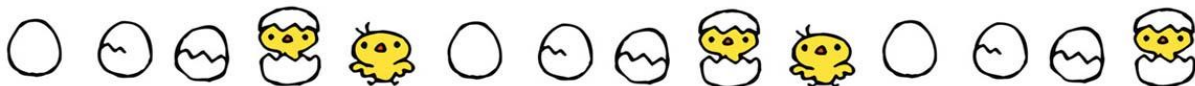
遊・友・YOU チャイルド (大安地区) 大安町門前 531 番地 1 (☎0594-77-2657)	4/20 (火)	10/19 (火)
すこやかランド (北勢地区) 北勢町其原 818 番地 (☎0594-72-8488)	4/23 (金)	10/29 (金)
つくしんぼ (藤原地区) 藤原町川合 770 番地 (☎0594-46-8733)	6/18 (金)	12/7 (火)
はっぴい・はあと (大安地区) 大安町石樽南 335 番地 (☎0594-78-0246)	7/9 (金)	1/28 (金)
なかよしひろば (員弁地区) 員弁町石仏 1868 番地 1 (☎0594-74-5829)	8/27 (金)	2/25 (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、教室を中止または内容を変更する場合があります。



お問い合わせ：いなべ市役所 健康推進課 (☎0594-86-7824)