

令和5年度



ふれmamaセミナー



＼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
5/23 (火) 11/28 (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
9/26 (火) 3/26 (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)	4/18 (火)	10/17 (火)
すこやかランド (北勢地区) 北勢町其原 818 番地 (☎0594-72-8488)	4/21 (金)	10/27 (金)
つくしんぼ (藤原地区) 藤原町川合 770 番地 (☎0594-46-8733)	6/23 (金)	12/5 (火)
はっぴい・はあと (大安地区) 大安町石樽南 335 番地 (☎0594-78-0246)	7/14 (金)	1/26 (金)
なかよしひろば (員弁地区) 員弁町石仏 1868 番地 1 (☎0594-74-5829)	8/25 (金)	2/16 (金)

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



おうちでふれ mama セミナー

「沐浴・おむつ替えが不安・・・」「育児に必要な物品は？」
あなたの“おうち”の環境に合わせたプランを一緒に考えませんか？
下記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)