



Hello baby
—豊見城市—
プレママさん
と
ご家族の会



お産に向けての準備は進んでいますか？

安心して赤ちゃんを迎えられるように、助産師・保健師・栄養士と一緒に妊娠・出産、子育てについて気になることや楽しみなこと、たくさんお話してイメージしてみましょう♪
経験豊富な助産師さんによる講話とミニレッスン、フリートークをご用意しています。



令和7年度 開催予定日

- | | |
|-----------|--------------|
| ☆4月23日(水) | ☆10月29日(水) |
| ☆5月21日(水) | ☆11月26日(水) |
| ☆6月25日(水) | ☆12月17日(水) |
| ☆7月23日(水) | ☆R8.1月28日(水) |
| ☆8月27日(水) | ☆R8.2月25日(水) |
| ☆9月25日(木) | ☆R8.3月17日(火) |

時間

13:30～16:00(受付13:15)

場所

豊見城市役所2階 保健センター

持ち物

親子健康手帳・大きいタオル・水分補給できるもの
動きやすい服装(スカートの場合はレギンス等着用を)

対象

豊見城市在住のプレママさんとそのご家族



ご予約はこちらから！



★偶数月(妊娠28週までの方向け)

- ・妊娠中の食生活について
- ・妊娠中の歯の健康について
- ・妊娠経過について
- ・ストレッチ
- ・妊婦体験(パパ向け)
- ・抱っこ体験
- ・質問コーナー

★奇数月(28週以降の方向け)

- ・赤ちゃんのいる生活
- ・健やかなお産に向けて
- ・沐浴デモンストレーション
- ・産後の手続きについて
- ・ストレッチ
- ・妊婦体験(パパ向け)
- ・抱っこ体験
- ・質問コーナー



問合せ：豊見城市子育て世代包括支援センターとみココ
(098)-850-0143 豊見城市役所2階子育て支援課