

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♪

R8年度

開催予定日

ご予約はこちらから！

★妊娠中のお話

- ・妊娠中の食生活
- ・歯の健康
- ・妊娠経過について
- ・ストレッチ

- ☆ 4月16日(木)
- ☆ 6月26日(金)
- ☆ 8月21日(金)
- ☆ 10月22日(木)
- ☆ 12月 8日(火)
- ☆ R9.2月4日(木)

★産後のお話

- ・赤ちゃんとの生活
- ・家族の支援
- ・産後の手続き
- ・沐浴デモンストレーション

- ★ 5月18日(月)
- ★ 7月 9日(木)
- ★ 9月11日(金)
- ★ 11月13日(金)
- ★ R9.1月19日(火)
- ★ R9.3月5日(金)



※妊婦体験、抱っこ体験、個別相談は毎月実施しています

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、水分補給できるのも、動きやすい服装

対象 豊見城市に在住のプレママさんとそのご家族

問合せ：豊見城市こども家庭センター  
(098)-850-0143 豊見城市役所2階子育て支援課

