

# マタニティサロン ゆるり



妊婦期の情報交換など、楽しく ゆるり とした時間を過ごしましょう♪

②⑤⑧⑪は妊婦さんのみ対象の日です。②⑤⑧⑪以外は旦那さん等家族の参加も可能です。

開催日	参加○	内容
① 4月24日(木)		【講 話】 妊娠・出産・育児について ●子育て期の防災
② 5月29日(木)	妊婦さん	【サロン】 新生児・授乳について ●保育施設等の利用について
③ 6月26日(木)		【実 技】 ミルクの作り方・沐浴 ●妊娠中の体重管理と栄養
④ 7月24日(木)		【講 話】 妊娠・出産・育児について ●子育て期の防災
⑤ 8月28日(木)	妊婦さん	【サロン】 新生児・授乳について ●保育施設等の利用について
⑥ 9月25日(木)		【実 技】 ミルクの作り方・沐浴 ●妊娠中の体重管理と栄養
⑦ 10月23日(木)		【講 話】 妊娠・出産・育児について ●子育て期の防災
⑧ 11月27日(木)	妊婦さん	【サロン】 新生児・授乳について ●保育施設等の利用について
⑨ 12月18日(木)		【実 技】 ミルクの作り方・沐浴 ●妊娠中の体重管理と栄養
⑩ 1月22日(木)		【講 話】 妊娠・出産・育児について ●子育て期の防災
⑪ 2月26日(木)	妊婦さん	【サロン】 新生児・授乳について ●保育施設等の利用について
⑫ 3月26日(木)		【実 技】 ミルクの作り方・沐浴 ●妊娠中の体重管理と栄養

会場:子育て支援センター(久慈市川崎町11-1 久慈駅東口)

時間:13:30~15:00(受付時間 13:00~13:20)

持ち物:母子健康手帳と副読本、バスタオル1枚、水分

定員:10名

申し込み:随時(電話・Fax可)

QRコード →



..... キリトリ .....

【マタニティサロン ゆるり】申し込み用紙

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_

出産予定日 令和 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

携帯電話番号 \_\_\_\_\_

参加希望日(数字に○) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

**問合せ・申込先**  
 久慈市子育て世代包括支援センター  
 電話 0194-66-8288  
 Fax 0194-52-3197