



ぷれママ・ぷれぱぱルーム マタニティセミナーのご案内

～令和7年度後半の日程をお知らせします～

ふれま ふれぱ ルーム	10:30 ～12:00	11/26(水)		2/15(日)		
		プレママ・パパ同士の情報交換やお友達づくりの場(託児あり)。パパの参加也大歓迎！				
すこやか 栄養 コース	9:30 ～13:00	9/2(火)	12/9(火)		3/5(木)	
		管理栄養士から妊娠中から産後の食事のお話、簡単な調理実習・試食。				
にこやか マタニティ コース	13:15 ～16:00	10/22(水)	1/14(水)		2/13(金)	
		助産師からお産の進み方や準備、母乳などのお話。 (呼吸法や妊婦体操をするので動きやすい服装でお越し下さい。)				
はつらつ 子育て コース		9/14(日)	10/6(月)	12/14(日)	1/27(火)	3/15(日)
		沐浴や着替え、オムツ交換の実習、出産後の手続きなどのお話。				

※ 妊娠週数の指定はありません。天候等の理由により、中止や時間・内容が変更となる場合があります。

※ すべて予約制です。お電話もしくはアプリ「うたずっと子育てよりそいナビ」からお申込みください。

【場 所】保健センター

【料 金】無料

【問い合わせ先】保健センター ☎0877-49-8008

