令和7年度 マタニティ♡サロン なめがた

新しい家族を迎えるその日のために

子育てはお腹の中から

マタニティ♡サロンは妊婦さんが気軽に集まって妊娠・出産・子育て等のことを話し合い交流を深め、普段感じている疑問等の相談に応じる場として開催します。
妊娠をきっかけにお友達づくりをしてみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。

なんでも相談

妊娠中の栄養

＜＜午後1時30分～3時＞＞

・妊娠中の気になることなんでも相談
・妊婦さん同士の交流
・出産に向けた準備（入院時に必要なもの 等）
・絵本の読み聞かせ

① 7月22日（火） ② 9月30日（火）
③ 1月27日（火） ④ 3月17日（火）

担当：保健師・管理栄養士・読み聞かせボランティア

申し込み：**開催日2日前まで**に
電話等でお申込みください

お産の準備

＜＜午後1時30分～3時＞＞

・陣痛が始まった時の対処法
・お産のための呼吸法
・母乳栄養について（授乳時の抱っこの仕方など）

① 5月20日（火） ② 8月26日（火）
③11月11日（火） ④ 2月24日（火）

担当：助産師

申し込み：**開催日2日前まで**に
電話等でお申込みください

パパママスクール

＜＜9時30分～11時＞＞

・パパの妊婦疑似体験
・育児の練習（オムツ替え、抱き方、着替え）
・沐浴疑似体験
・産後のこころの変化

① 6月22日（日） ②10月26日（日）
③ 2月15日（日）

担当：保健師

申し込み：**開催日1週間前まで**に
電話等でお申込みください

妊婦歯科健診・歯の健康教室

＜＜9時00分～11時＞＞

・歯科健診（無料）
・妊婦歯科指導
・歯の健康教室（むし歯予防についての講演会等）

※歯科健診・歯科指導のみの参加も可能です。
※上のお子さんがいる方は、講演会中のみ、託児サービスをご利用いただけます。

① 6月12日（木） ②12月18日（木）

担当：歯科医師・歯科衛生士

申し込み：**開催日1週間前まで**に
電話等でお申込みください

会　　場：**行方市保健センター**（行方市山田3282-10）
持 ち 物：**母子健康手帳**
Ｔ Ｅ Ｌ：**0291－32－8555**（平日8:30～17:15）