

## マタニティひろば(対象:妊産婦・夫(パートナー)とその家族)

体験、実習、交流を通して、安心して妊娠期を過ごし育児にのぞめるようにサポートします。来所して参加する方法と御自宅からのオンライン参加とで選択できます。データ通信料は自己負担となります。

回	内 容	日 程	時間	持参物(来所)			
1 回 目	これで安心♪赤ちゃんのお世話にチャレンジ!	5/7 (土)	7/3 (日)	10/2 (日)	1/7 (土)	来所のみ 9:00～12:00	母子健康手帳 筆記用具
	来 所 ・沐浴実習 ・希望者は疑似妊婦体験					来 所 9:00～11:00	
	オンライン ・動画『沐浴編』『育児方法編』 の視聴と相談	5/17 (火)	7/19 (火)	10/18 (火)	1/17 (火)	オンライン 11:00～12:00	
2 回 目	おいしい!簡単!クッキング!					オンライン 9:30～10:30	母子健康手帳 筆記用具 エプロン 材料費1人400円
	オンライン ・妊娠中の食生活と歯科の講話	5/22 (日)	8/28 (日)	11/27 (日)	2/19 (日)	来 所 10:30～12:30	
3 回 目	スマイル♪マタニティライフ!					オンライン 9:30～10:30	母子健康手帳 筆記用具
	オンライン ・子育て支援サービスの紹介 ・妊産婦等の交流会	6/14 (火)	9/20 (火)	12/20 (火)	3/14 (火)	来 所 11:00～12:00	
	来 所 ・オンラインの内容と同様						

○開催場所：保健センター(厚狭地区複合施設内) スマイルキッズ

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

※3回目は産婦の参加も可(妊婦・産婦一人での参加も可)

## 産後ケア(対象:1歳までの母子で産後の体調不良や育児不安のある方)

産後の支援が必要な産婦が、安心して子育てができるように心身のケアや授乳指導が受けられる事業です。

## すくすく相談・子育て輪づくりサークル活動(対象:乳幼児)

<すくすく相談> 乳幼児の身体測定と育児の悩み、気になることなどの相談に応じています。

○日 時：9:30～11:15(日にちは下表のとおりです)

○内 容：身体測定、育児相談、栄養相談

○持参するもの：母子健康手帳

○申し込み方法：各会場へ電話で申し込んでください。

※生後1か月未満の赤ちゃんもどうぞ

<すくすくベビーサークル> 母子保健推進協議会では、子育て輪づくりサークルを開催しています。

○日 時：10:00～11:30(日にちは下表の※のある日に開催します。)

○対 象：0歳児～1歳3か月児とその保護者

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7 (木)	※12 (木)	※2 (木)	7 (木)	4 (木)	※1 (木)	6 (木)	※10 (木)	※1 (木)	※5 (木)	2 (木)	※2 (木)
※28 (木)	26 (木)	※23 (木)	28 (木)	※25 (木)	22 (木)	※27 (木)	24 (木)	※22 (木)	26 (木)	※16 (木)	23 (木)

○開催場所：保健センター(厚狭地区複合施設内) スマイルキッズ

