

令和4年度

プレママ広場

※要予約

【開催場所】 関市保健センター

【開催時間】 10:00~11:30



【持ち物】 母子手帳、飲み物、ストレッチできる服装

ウェブ予約はこちらからお願いします

(2日前までに予約してください) ⇨

<https://logoform.jp/form/ZmuY/60929>



プレママ同士の交流と学びの場です。

助産師・保健師に相談したり、ストレッチをしたり、リフレッシュしませんか？

① 妊娠から始まる お産子育て	② 母乳のはなし	③ 妊娠中に大切な栄養 &お産の豆知識	④ 子育てのコツと 産後の話
4月12日(火)	5月10日(火)	6月9日(木)	7月12日(火)
8月9日(火)	9月6日(火)	10月14日(金)	11月8日(火)
12月6日(火)	1月10日(火)	2月9日(木)	3月7日(火)

プレファミリー 広場

※要予約

定員各回8組

ご家族と一緒に赤ちゃんを迎える準備をしませんか？
沐浴や抱っこの仕方などの育児方法や赤ちゃんとの生活などを学びましょう。

ウェブ予約はこちらからお願いします


(2日前までに予約してください) ⇨

<https://logoform.jp/form/ZmuY/60926>




【場所】 関市保健センター

【持ち物】 母子手帳、父子手帳、ストレッチできる服装、飲み物

① ペアストレッチ、赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換実技 生後すぐの子育てについて 	4月22日(金)	6月19日(日)
	8月26日(金)	10月16日(日)
	12月9日(金)	2月12日(日)

① 【時間】 金曜日開催 19:00 ~ 20:30 (受付開始 18:50~)

日曜日開催 9:30 ~ 11:00 (受付開始 9:20~)

② 赤ちゃんの沐浴体験、 パパの妊婦体験、 赤ちゃんが泣いた ときの心構え 	5月29日(日)	7月29日(金)
	9月4日(日)	11月25日(金)
	1月22日(日)	3月24日(金)

② 【時間】 金曜日開催 19:00 ~ 20:00 (受付開始 18:50~)

日曜日開催 【前半】 9:00~10:00 (受付開始 8:50~)

【後半】 10:30~11:30 (受付開始 10:20~)

ひだまりサロン

※予約不要

周りのママや助産師・保健師とお話したり、
休んだり、自由に過ごせます。
ご家族の参加も大歓迎です。
授乳室も完備。



【時間】 10:00~11:30 (時間内出入り自由)

【場所】 関市保健センター 【持ち物】 おくるみ or バスタオル等



【みんなの日】 妊婦さん子育てママさん 誰でも

4月21日(木)	5月19日(木)	6月16日(木)	7月21日(木)
8月18日(木)	9月15日(木)	10月20日(木)	11月17日(木)
12月15日(木)	1月19日(木)	2月16日(木)	3月16日(木)

多胎サポーターが車までお迎えします♪



【ふたごの日】 双子の妊婦さん、子育てママさん

4月26日(火)	5月24日(火)	6月28日(火)	7月26日(火)
8月23日(火)	9月27日(火)	10月25日(火)	11月22日(火)
12月20日(火)	1月24日(火)	2月28日(火)	3月28日(火)

安静中の妊婦さんへ

妊娠中に安静が必要になり、来所が難しい場合は、
個別でオンライン相談ができます。
お気軽にお電話でお問い合わせ下さい。



お知らせ Instagram・YouTube を配信しています。フォローお願いします！

クラス・サロンの
様子が見られます♪



動画でもお役立ち情報を提供中!!



赤ちゃんのお風呂(沐浴) 赤ちゃんのお肌ケア 乳幼児の発熱と熱性けいれん

申し込み・問い合わせ先

関市子育て世代包括支援センター*ひだまり*(関市保健センター) 〒501-3873 関市日ノ出町1丁目3-3

【電話】 0575-22-1154

土日・祝日・年末年始を除く

8:30~17:15