

令和3年度



# プレママ広場

※要予約

プレママ同士の交流の場です。

助産師、保健師に相談や経験談を話したり、

ストレッチをしたり、リフレッシュしませんか？

【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

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13日(火)	5月11日(火)	6月8日(火)	7月8日(木)
8月3日(火)	9月7日(火)	10月7日(木)	11月9日(火)
12月7日(火)	1月13日(木)	2月8日(火)	3月3日(木)

# オンライン

※要予約

# プレママ広場

妊婦さん同士の交流が難しい環境のため ZOOM  
を利用した交流広場を開催しております。

プレママ広場の内容にサブテーマを設けて開催し  
ております。

【時間】 14:00~14:40 (5分前から ZOOM 入室できます)

【定員】 5名

【申し込み】 ひだまり LINE 登録⇒ @708bgoky  
前日までに LINE へ入力

・お名前 ・予定日 ・「オンラインプレママ広場希望」と入力してください。

【参加の流れ】 お申し込み後、LINE にて 会議名・パスワードを送付します。

アプリ ZOOM を利用します。スマホ、タブレット、PC 等のオンライン環境を準備してください。



申し込み専用  
LINE 登録はこちら



① 妊娠子育て お役立ちグッズ	② 授乳量について	③ めざせ!安産の道	④ 赤ちゃんとの過ごし方 (遊び方)
4月20日(火)	5月18日(火)	6月15日(火)	7月15日(木)
8月11日(水)	9月16日(木)	10月15日(金)	11月18日(木)
12月13日(月)	1月18日(火)	2月17日(木)	3月9日(水)