

プレママ広場

要予約

プレママ同士の交流と学びの場です。
助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士に相談したり、
ストレッチをしたり、リフレッシュしませんか？

【開催場所】関市保健センター

【開催時間】10:00～11:30(受付 9:50～)

【持ち物】母子手帳、ストレッチできる服装
②エプロン、三角巾、マスク

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)⇒



①妊娠中の過ごし方

4月8日(火)
8月5日(火)
12月9日(火)

②栄養・歯

5月13日(火)
9月9日(火)
1月13日(火)

③お産・産後

6月10日(火)
10月14日(火)
2月10日(火)

④授乳・子育て

7月8日(火)
11月11日(火)
3月10日(火)

出産を迎える前に
みなさんで交流しませんか？

プレファミリー広場

要予約

定員各回15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。

【場 所】関市保健センター

【持ち物】母子手帳、父子手帳

【内 容】プレファミリー広場 ①

産後と子育てについての夫婦の作戦会議、妊婦体験、
ペアストレッチ、先輩パパの話

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)⇒



4月20日(日)
8月17日(日)
1月18日(日)

6月15日(日)
11月16日(日)

【時 間】
9:30～11:30
(受付9:20～)



【内容】プレファミリー広場②

赤ちゃんの沐浴体験、子育てについて

5月18日(日)
9月21日(日)
3月15日(日)

7月13日(日)
12月21日(日)

【時 間】
9:30～11:00
(受付9:20～)



〈申し込み・問い合わせ先〉

こども家庭センター ひだまり(関市保健センター)

住 所 〒501-3873 関市日ノ出町1丁目3-3

電 話 0575-22-1154

開所時間 8:30～17:15

休 日 土日・祝日・年末年始



ひだまりサロン

予約
不要

【場 所】関市保健センター

【持ち物】おくるみorバスタオル等



助産師・保健師・各地域の子ども相談員とお話したり、お子さんと遊んだり、自由に過ごせます。

ご家族の参加也大歓迎です。
授乳室もあります。



【みんなの日】

妊婦さん・子育てママさんご家族

10:00～11:30 (時間内出入り自由)

4月17日(木)	5月22日(木)	6月19日(木)	7月17日(木)
8月21日(木)	9月18日(木)	10月23日(木)	11月20日(木)
12月18日(木)	1月22日(木)	2月19日(木)	3月19日(木)

【ふたごの日】双子の妊婦さん、子育てママさんご家族

10:00～11:30 (時間内出入り自由)

4月22日(火)	5月27日(火)	6月24日(火)	7月22日(火)
8月26日(火)	9月30日(火)	10月28日(火)	11月25日(火)
12月23日(火)	1月27日(火)	2月24日(火)	3月24日(火)

産後ファミリー広場

要予約

定員各回10組

【場 所】関市保健センター

【持ち物】母子手帳、父子手帳、

おくるみorバスタオル等

【時 間】10:00～11:30 (受付9:50～)

【対 象】生後2か月～1歳くらいまでのお子さんのいるご家族

【内 容】赤ちゃんとのふれあい遊び&
子育てについて交流会

パパ同士、ママ同士で子育てについて情報交換しましょう

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)⇒



6月29日(日)
10月19日(日)
2月15日(日)