

R4年度プレママサロンのご案内

(妊婦のつとめ)



たつの市では妊婦(プレママ)が集い、交流するサロンを毎月開催しています。
ご都合のよい日程に何度でも気軽にお越しください。

| 講座内容 | 日時 | 曜日 |
|--------|--------------------------------------|----|
| 沐浴 | R4年4月20日、7月20日 10月19日 R5年1月18日 | 水 |
| 陣痛と呼吸法 | R4年5月18日、8月17日 11月16日 R5年2月15日 | 水 |
| 授乳に向けて | R4年6月15日、9月14日 12月14日 R5年3月15日 | 水 |

場 所：たつの市はつらつセンター

時 間：10:00～11:30 (受付9:45～)

内 容：○助産師によるミニ講座

○栄養士による食事の話

○気軽に相談コーナー

(保健師・管理栄養士・助産師)

参加費：無料 お子様連れでも大丈夫です。

持ち物：母子健康手帳・お茶・マスク

その他：要申込

【申込み・問合せ先】

たつの市母子健康支援センター「はつらつ」

☎0791-63-5121