

R2年度 マタニティ・クラブのご案内

おなかの赤ちゃんとの日々をどうお過ごしですか？

「病院では聞きにくいけど、これってどうなんだろう・・・」「忠岡でママ友がほしいな」

そういった方は、ぜひ忠岡町のマタニティ・クラブに参加しませんか？！

忠岡町にお住まいの妊婦さん同士、いろいろな体験をしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

地域の子育て情報が聞けるほか、保健師・助産師・管理栄養士・保育士に気軽に相談できます！

ご家族の方との参加も大歓迎です！ぜひお申し込みください！



2, 3人目の方も大歓迎♪

託児有！(事前申し込み要)

栄養の話&料理教室

持ち物：エプロン

費用：500円(昼食代として)

1週間前までに費用を添えてお申し込みください。

※1週間前を過ぎてのキャンセルは費用の

返金をしかねます。あらかじめご了承ください。



沐浴体験

人形を使って沐浴体験を行います。



マタニティ・ヨガ

動きやすい服装でお越しください。

マタニティヨガの参加は妊娠16週以降の方で

かかりつけ医に確認が必要です。



子育て支援センターでの交流

子育て支援センターで先輩ママとの交流等を行います。忠岡の子育て

情報を知ることができます。

各施設の見学も可能です。



1回だけの参加でもOK

令和2年度 日程表

| | | | |
|-------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------------|
| ① 栄養の話&料理教室 | 5/21 (木) | 9/17 (木) | 12/17 (木) |
| ② マタニティヨガ | 6/ 1 (月) | 9/28 (月) | 12/21 (月) |
| ③ 沐浴体験 | 6/14 (日) | 10/12 (月) | R3年 1/18 (月) |
| ④ 支援センター | 6/29 (月) チューリップ保育園 | 10/19 (月) ピープル忠岡チャイルドスクール | R3年 2/ 1 (月) ピープル忠岡チャイルドスクール |

<時 間> 10時～12時 (栄養の話&料理教室の回のみ 10時～12時半)

6/14 (日) 日曜開催 14時～15時半 (受付 13:45～)

<場 所> 忠岡町保健センター (忠岡町役場2階)

※ ④ 支援センターの回のみ各子育て支援センターで行います。

<持ち物> 母子健康手帳 (車で来られる方は駐車券をご持参ください)

☆料理教室の回のみ1回昼食代として申し込み時に500円をいただいています。

<お申し込み・お問い合わせ>

忠岡町保健センターまで Tel: 0725-22-1122

