

# まみーずサロン

**参加無料**  
**予約不要**

対象：市内在住の妊婦さん

会場：すこやかふれあいプラザ（川内保健センター）

時間：9：30～11：00

内容 **1回目** **だしのとり方・簡単でおいしい煮物**（調理実習・試食）

**2回目** **マタニティヨーガ**（体験）※妊娠16週以降で、医師から安静指示のない方が対象です。

**3回目** **知っておきたい母乳育児のこと**（助産師による講話）

	持ってくるもの	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
<b>1 回 目</b>	エプロン、三角巾 フレフレ子育て読本 母子健康手帳	12日 (木)	17日 (木)	14日 (木)	12日 (木)	9日 (木)	13日 (木)	11日 (木)	15日 (木)	13日 (木)
<b>2 回 目</b>	動きやすい服装 タオル、飲み物 フレフレ子育て読本 母子健康手帳	19日 (木)	24日 (木)	21日 (木)	19日 (木)	23日 (木)	20日 (木)	17日 (水)	22日 (木)	20日 (木)
<b>3 回 目</b>	フレフレ子育て読本 母子健康手帳	26日 (木)	31日 (木)	28日 (木)	26日 (木)	30日 (木)	27日 (木)	18日 (木)	29日 (木)	26日 (水)

【問い合わせ先】  
 薩摩川内市子育て世代包括支援センター  
 （市民福祉部 市民健康課 健康増進第2グループ）  
 電話 0996-22-8811

