

☆ 妊娠中から知っておくといいですよ
まみーずサロン



① 「母乳育児のこと・だしの話&なんでも座談会」

母乳育児のこと、子育てサポート相談員と一緒に考えてみませんか？
妊娠や出産、子育てについて、不安なことや分からないことなど、語り合しましょう。
基本のだしの取り方もお伝えします。だしを活かしたおいしい和食の試食もできます。
妊娠高血圧症候群の予防や、赤ちゃんの離乳食の基本になり、ずっと役立ちますよ。
<持ってくるもの> 母子手帳、

② 「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対象

ヨーガは、お産のときの呼吸や力の抜き方の参考になります。
ゆったりとした時間の中で、リラックスしてみましょう。動きやすい服装でご参加ください。
<持ってくるもの> 母子手帳、タオル、飲みもの

対象 市内在住の妊婦さん

場所 川内保健センター（すこやかふれあいプラザ）

日時 時間 9時30分～11時



	① 母乳育児と食事	② ヨーガ		① 母乳育児と食事	③ ヨーガ
4月	8日(水)	14日(火)	10月	7日(水)	20日(火)
6月	3日(水)	16日(火)	12月	2日(水)	15日(火)
8月	12日(水)	18日(火)	2月	10日(水)	16日(火)

※ まみーずサロンやプレパパママ教室、かかりつけの病院で開催されている両親学級を受講して、出産や産後の生活の不安を軽くしましょう。

これまでの教室風景を「さつまさんだいこそだてサポートネット」にて公開中です



<申し込み・問い合わせ先>

薩摩川内市子育て世代包括支援センター（川内保健センター内）電話 0996-22-3611

