

ママとベビーの ちっちゃな相談室

赤ちゃんのいる生活って
どんな感じ？

出産に向けて何を準備
したらいい？



妊娠中・出産に向けて、準備するとよいことや、産後の生活について、
妊婦さんやお母さん同士で情報交換しましょう。

内 容

- ◆ 妊婦さんや月齢の近いお子さんをもつお母さん
同士の情報交換
- ◆ 保健師・助産師による個別相談も可能

参加費
無料

日 程

令和5年4月26日（水）・5月31日（水）・6月21日（水）
7月26日（水）・8月30日（水）・9月20日（水）
10月25日（水）・11月29日（水）・12月20日（水）
令和6年1月31日（水）・2月28日（水）・3月27日（水）

時 間

午後1時30分～
2時30分

場 所

宇ノ気保健福祉センター
（ほのぼの健康館）
2階 指導室

対象者

- ★妊婦さん
- ★産後4ヶ月頃までの
お母さんと赤ちゃん

持ち物：母子手帳、飲み物

※参加当日は、感染症予防のためマスク着用・検温・手指消毒等にご協力をお願いします。

要予約

[お問い合わせ]

かほく市健康福祉部こども家庭課
母子保健係 保健師

☎283-7155

