

## 初めての出産を迎えるプレママの応援講座

妊婦さんが  
気軽に安心して  
集まれる場所  
です！

# プレママ♡カフェ

妊娠中から産後にかけての情報交換や妊婦さん同士の交流ができます。

安心して赤ちゃんを迎えるために、パートナーや家族との関係についても考えてみましょう！

**対 象** 第1子を妊娠中の妊婦さん 15～20 人程度  
(※主治医から生活の制限を受けていない方)

**場 所** 山口市小郡保健福祉センター 2階 和室  
(山口市小郡下郷 609 番地 5)

**スタッフ** 助産師、管理栄養士、保健師

**持参品** 母子健康手帳

**参加費** 無料

**日 時** 時間はいずれも13時30分～15時30分



| 日にち             | テーマ                           |
|-----------------|-------------------------------|
| R7年<br>7月24日(木) | 妊娠中から知っておきたい<br>産後も役立つ食事の話・試食 |
| 8月7日(木)         | 赤ちゃんのいる生活①<br>抱っこ・着替え・おむつ交換体験 |
| 8月21日(木)        | 赤ちゃんのいる生活②<br>産後のメンタル、授乳について  |
| R8年<br>2月27日(金) | 妊娠中から知っておきたい<br>産後も役立つ食事の話・試食 |
| 3月4日(水)         | 赤ちゃんのいる生活①<br>抱っこ・着替え・おむつ交換体験 |
| 3月13日(金)        | 赤ちゃんのいる生活②<br>産後のメンタル、授乳について  |



**申し込み** R7年 5 月 15 日～随時受付開始

やまぐち親子♡子育てアプリ「やまここ」から web 予約  
※開催日の1週間前までにお申し込みください。

二次元コードからダウンロード



**問い合わせ** 山口市小郡保健福祉センター ☎083-973-8147