

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！

プレパパの参加
も大歓迎！

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(プレママ)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 他
(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
R8年 7月31日(金)	 赤ちゃんのいる生活 抱っこ・着替え・おむつ交換体験・授乳
8月7日(金)	 妊娠中から知っておきたい 産後も役立つ食事の話・試食
R9年 2月26日(金)	 妊娠中から知っておきたい 産後も役立つ食事の話・試食
3月5日(金)	 赤ちゃんのいる生活 抱っこ・着替え・おむつ交換体験・授乳

break
time



申し込み

R8年6月1日(月)~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