

色々な情報交換や心配なことなど
ゆっくりお話しませんか～？

ママカフェ in 忠類

内容

妊婦さんや子育て中のママが安心して
楽しく子育てできるよう、ボランティアさん
による乳幼児のふれ合い遊びやリフレッ
シュや情報交換の場として、2月に1回
「ママカフェ」を開催します。ぜひ気軽に
遊びに来てくださいね

ふれ合い遊び・ 助産師の話

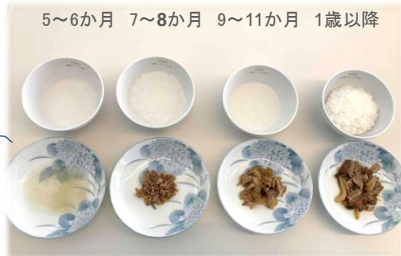
ボランティアさんの楽し
い遊び♪
助産師の**育児ミニ講話**
もあります！



栄養士の話 (離乳食・幼児食)

毎回違うメニューの「取り分
け離乳食」を紹介し、お子さ
んに試食してもらいます

例) 豚丼を離乳食に
取り分けたら...



個別相談

保健師・助産師に
ゆっくり
相談できますよ。



対象 (幕別町在住)

妊婦さん



- どんなお産になるかな？
 - お産に向けての準備は？
 - バースプランは何を書いたらいいの？
- イメージできていますか？**

2歳までの親子



- 授乳やお世話これでいい？
 - 順調に大きくなっている？
 - 離乳食づくりが大変？
- 悩んでいませんか？**

会場・日時

ふれあいセンター福寿・ 10時～11時30分

5月	25日(木)	7月	18日(火)	9月	21日(木)
11月	21日(火)	1月	18日(木)	3月	21日(木)

【問合せ・予約先】 ※発熱や風邪症状がないことを確認し、ご参加ください
※マスクは、個人の判断で不安な方は着用してください。

ふれあいセンター福寿内 保健係 ☎01558-8-2910

✉ churuihokenkakari@town.makubetsu.lg.jp (QRコードから作成できます→)

(件名を「ママカフェ」とし、お名前、電話番号、参加日をお知らせください)

