

パパママ教室

《内容》

- * 妊娠中から始める育児
- * 母乳育児について
- * 沐浴・まん丸抱っこ
- * 妊婦疑似体験（家族の方）
- * 妊婦さんの支え方
- * 産後のママの健康
- * 新生児について
- * お産と呼吸法
- * 妊婦体操
- * 家族について



受付時間：9時15分～9時25分
終了時間：12時頃

場所：志布志健康ふれあいプラザ
持ってくるもの：母子手帳・飲み物・防寒具（必要時）
服装：動きやすい服装（体操をします。できればスカートを避けた服装でお越しください）

定員：先着10名（要予約）
対象者：概ね妊娠30週以降の妊婦とその家族



日程
令和6年5月25日（土）
令和6年7月27日（土）
令和6年9月28日（土）
令和6年11月30日（土）
令和7年1月25日（土）
令和7年3月22日（土）
〈スタッフ〉 助産師

助産師が、開催日の1～3週間前に、参加の確認等のため、お電話させていただきます。

ママの“ほっと”カフェ

～ありのママ・気ママにおしゃべりCafe～



妊娠・出産・育児は うれしい♡ 幸せ



でも
いろいろ心配や不安なこともある...



そんなママたちが、集う場所です！！

《対象者》 妊婦・産婦（産後1年程度）

《内容》 皆でおしゃべりタイム
個別に相談タイム

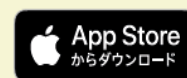
《日時》 第3木曜日
（3月のみ第2木曜日）
10時から12時まで

《場所》 子育て支援センター
「はぐくみランド」

《スタッフ》 助産師・保育士

カンタン＆無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



志布志市子育てナビ

パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。

<https://shibushi.city-hc.jp/>



志布志市子育てナビ