令和6年度
マタニティサロン

要予約

「マタニティサロン」は、妊娠中のママだけでなく、子育て中のママやパパ、ご家族のコミュニケーションの場として、楽しみにしていることや悩み・不安などを話しながら交流したり、助産師から、妊娠・出産・子育てに関する「ミニ講話」を聞くことができる、無料のサロンです。
　また、個別に妊娠・出産・子育ての相談にも応じます。
　市内５会場で、毎月開催。何度でも利用できます。ぜひ、お申し込みください♪

妊娠中や産後の身体の変化やケアの方法を、詳しく知りたいな。

ミルクや母乳のことも聞きたいな。

これから必要な準備はなんだろう。パパの役割ってどんなことかな。

妊娠中や産後のからだづくりについて聞いてみたいな。

初めての妊娠・育児で不安がいっぱい。いろんな妊産婦さんと交流したいな。

身近に相談できる場所があると安心！

【対　象】：妊娠中のママやパパ、子育て中のママやパパ（概ね産後4か月まで）、赤ちゃん連れでどうぞ！
おじいちゃん・おばあちゃん等、ご家族の方も参加できます。

【内　容】：助産師によるミニ講話・個別相談・交流会　等

【日　時】：裏面をご覧ください

【会　場】
- 中央台公民館（中央台飯野４丁目５の１）
- 泉公民館（泉町４丁目13の11）
- 草野公民館（平泉崎字向原28の１）
- 内郷公民館（内郷綴町榎下40の1）
- こども元気センター（植田町本町1丁目12）

【持参物】：母子（親子）健康手帳、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

【定　員】：各会場、１０組前後　※先着順

【参加費】：無料

【申込み】：ご希望日の２日前までに、右のQRコードから申込みフォームに必要事項を入力頂くか、こども家庭課母子保健係へ電話でお申込みください。

（マタサロ申込みQR）

発行：いわき市こども家庭課母子保健係（電話：27－8597）

【日　程】　日程の下に記載のA～Cは、ミニ講話内容のテーマとなります。

会　　場 （住　所）	開催時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央台公民館 （中央台飯野４丁目５の１） ☎　28-6800	10:00 ～ 12:00	20(土)	25(土)	15(土)	13(土)	31(土)	21(土)		16(土)	21(土)	11(土)	15(土)	15(土)
		B	C	A	B	A	C		C	B	C	B	A
こども元気センター （植田町本町1丁目12） ☎　63-2884			21(火)		2(火)			8(火)		3(火)		4(火)	
			A		C			B		C		A	
草野公民館 （平泉崎字向原28の１） ☎　34-2036		6(土)		26(水)		3(土)	25(水)	5(土)	27(水)		22(水)	1(土)	
		A		B		C	A	C	A		B	C	
泉公民館 （泉町４丁目13の11） ☎　56-6045		24(水)	18(土)		20(土)	21(水)		12(土)	30(土)		18(土)		5(水)
		C	B		A	B		A	B		A		C
内郷公民館 （内郷綴町榎下40の1） ☎　26-2974				8(土)			7(土)			14(土)			1(土)
				C			B			A			B

希望で体験できます。
A：「骨盤ケア」や「妊婦体操」
B：「呼吸法（補助動作含む）」
※呼吸法は、産院によって若干異なる場合があります。

【ミニ講座の内容】

A 妊娠中の心と体の変化
B どんなお産をしたいですか？（バースプラン）
C 赤ちゃんまんなかの生活をイメージしよう
（ママ、パパなどの役割）

感染症対策をとりながら、のんびりした雰囲気で聞くことができるサロンです。
みなさまのご参加お待ちしております♪