

妊娠おめでとうございます

添田町子育て支援センターでは、妊婦さんとお腹の赤ちゃんのためのマタニティサークル「ポコ・ア・ポコ」を月に一度行っています。赤ちゃんの誕生を楽しみに、妊婦生活を快適に過ごし、安心して分娩・育児を迎えられるように母となる日の為に、ゆっくりと少しずつ一緒に準備していきましょう。

妊娠中は体だけでなく、
心も不安定になりがちです。
一人で抱え込まないで！



・こんな時どうしたらいいの...？
・誰かに聞いてほしい！
・みんなそなのか知りたい！

・何を準備したらいいの？
・母乳の事、赤ちゃんの事知りたい！

助産師さんと一緒に!!

- ・健康チェック
- ・むくみ、冷え
- ・胎動確認

- ・助産師さんから...
- ・妊婦さんから質問・疑問など
- ・ママアロママッサージ (リラックスタイム)
- ・ティータイム(今年から再開いたしました♡)



妊婦さんにも優しいおやつを食べながらおしゃべりしましょう♡

助産師さんの他、保健師、保育士のスタッフも傍に
いますので、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：令和6年10月10日(木) 『赤ちゃんのお話』
11月14日(木) 『おっばいのお話』
12月12日(木) 『妊娠のお話』

※内容や日時、場所が変更
になる場合があります。
予約時にご確認ください。

※要予約です (定員4名) ※託児あり

時間：10:00~12:00

場所：添田町オークホール(和室)

持ってくるもの：母子手帳、ブランケット、飲み物



お人形を使っでの抱っこ体験も
できます。
他にも不安なことあれば何でも
ご相談くださいね！

~未来につながる~

今年度から子育て中のママの参加もお待ちしています♪

インターネットを通じて様々な情報が飛び交う現代…。色々な情報が
ありすぎて分からなくなりますよね。そして、産後も子育てに関する悩みがつかみません。
助産師さんから「さわる」「食」「香り」「音楽」などの五感を感じるテーマに沿っての
お話を聞いたり、時にはフットマッサージ、「ミツロウ」を使ったクリーム作り等、
楽しい時間にしていきたいと思っています。お気軽にご参加ください♪

