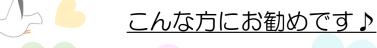
令和6年度

安心して妊娠期を過ごし、出産・育児の準備ができるようサロンを開催します。 妊婦さん同士の情報交換や交流の時間もあります。楽しいマタニティライフを 過ごせるよう、ぜひご参加ください♪



お友達を 作りたい♪

助産師さんに 話を聞いて みたいな♪

リフレッシュ したいな♪

出産に向けて どんな準備したら いいかな



テーマ(1)

リラックスして出産を迎えよう 【要予約】

※妊娠中期ごろが おすすめです

【内容】

- ・リラクゼーション・ストレッチ
- ・出産に向けての準備をしよう

【講師】助産師、保健師

【定員】20名(先着順)

【場所】防府市保健センター

10:00~12:00

開催日	申込開始日
4月24日(水)	4月1日
8月28日 (水)	8月1日
12月18日(水)	12月2日

テーマ(2)

赤ちゃんとの生活をイメージしよう 【要予約】

初産婦さんに お勧めの内容です

【内容】

- お腹の中の赤ちゃんと妊娠の経過
- ・ 赤ちゃんのお世話体験、沐浴体験など

【講師】助産師、保健師

【定員】20名(先着順)

【場所】防府市保健センター

【問制】 10:00~12:00

開催日	申込開始日
6月26日(水)	6月3日
10月23日(水)	10月1日
令和7年2月26日(水)	2月3日

【サロン・託児の予約】

母子モで予約してください。



【託児について】

- 毎回先着3名まで可能です。
- 事前に予約が必要です。

予約方法は裏面をご確認ください。

(アプリでの予約が難しい場合は電話での予約も可能です)

【問合せ】 防府市こども家庭センター

(0835) 24-8811 FAX (0835) 25-4963 メール: manmaruhofu@city.hofu.yamaguchi.jp