

令和6年度

プレママ★まんまるサロン

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♪

こんな方にお勧めです♪

お友達を
作りたい♪

助産師さんに
話を聞いて
みたい♪

リフレッシュ
したい♪

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

【時間】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の妊娠の経過
- ・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

【時間】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。
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）



【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。



【問合せ】防府市こども家庭センター

電話：(0835) 24-8811 FAX (0835) 25-4963

メール：manmaruhofu@city.hofu.yamaguchi.jp