

ラッコ倶楽部 (ふしママ・パパ教室)

妊婦中からの安心

教室の3本柱

健康生活習慣

地域を知る
きっかけに



妊婦期・出産編

【内容】

- ❖ 助産師さんに聞いてみよう！
例えば…
- ・妊娠中の身体について
- ・出産の流れ ・赤ちゃん用品 等

助産師 森下 智美
ボランティア「お話の会 はっぴいぶっく」

【日程】

令和6年 9月24日(火)

令和7年 1月28日(火)

子育て・食育編

【内容】

- ❖ 赤ちゃんのいる生活(抱っこの仕方・睡眠)
- ❖ 子育てに役立つ関わり・生活ヒント
- ❖ 妊婦期からの食育
- ❖ 試食おしゃべりタイム

健康課
保健師/管理栄養士

【日程】

令和6年 5月28日(火)
11月26日(火)

令和7年 3月25日(火)

アーモンドチョコブラウニー



対象

妊婦及びその配偶者や家族

場所

たじりふれ愛センター 1階 保健センター

時間

午前9時50分～午前11時30分

持ち物

母子手帳
「子育て・食育編」のみ、試食の実費50円

申し込み

各実施日の1週間前までに健康課へ
※きょうだい保育あり(申し込み要)

【問】 田尻町健康課 (たじりふれ愛センター内)
電話:072-466-8811 FAX:072-466-8841

年内に1度の
土曜日開催！

7月27日(土) ラッコ倶楽部スペシャル

お仕事の方もこの機会に
ぜひご参加ください。

- ❖ パパの妊婦体験
- ❖ 人形での沐浴・着換え



【場所】 すくすくセンター