

令和6年度

# マタニティカフェ



～これから赤ちゃんを迎えるパパママへ～

お腹の赤ちゃんとお話すトツキトオカ。

赤ちゃんとの新しい生活をイメージしながら子育てを楽しむヒントを見つけませんか

**参加費無料・要予約**（材料費が必要な場合あり）

場所：福祉保健センター和室・研修室（平戸市田平町里免 90 番地）

対象：妊婦さんとご家族様

内容に変更がある際は Instagram、Facebook にてお知らせいたします

## マタニティカフェ

お腹の赤ちゃんやママの身体のことなどお喋りしながら、ティータイムを楽しみましょう  
\*生後3か月までの赤ちゃんともママも参加可能です

開催日	内容	時間
4/20(土)	マタニティフォトを撮ろう	11:00~12:30
5/28(火)	初めてのプレゼントを作ろう 「可愛い命名プレート」	11:00~12:30
7/23(火)	心と体をリラックスしよう 「マタニティストretch」	11:00~12:30
10/19(土)	マタニティフォトを撮ろう	11:00~12:30
1/28(火)	マタニティフォトを撮ろう	11:00~12:30
3/25(火)	心と体をリラックスしよう 「マタニティストretch」	11:00~12:30

## パパママ教室

助産師さん・保健師さん・栄養士さんとお産の流れや赤ちゃんのお世話のしかたについてお勉強しませんか  
\*妊婦様とご家族様の対象の講座となります

開催日	内容	時間
6/15(土)	お産の流れとリラックス法 & パパの妊婦体験	13:00~15:00
8/24(土)	赤ちゃんのお世話のしかた & 赤ちゃん人形で沐浴体験	13:00~15:00
9/25(水)	妊娠中の食事を作ってみよう ～栄養たっぷりランチ会～	11:00~12:30
11/26(火)	妊娠中の食事を作ってみよう ～栄養たっぷりランチ会～	11:00~12:30
12/14(土)	お産の流れとリラックス法 & パパの妊婦体験	13:00~15:00
2/15(土)	赤ちゃんのお世話のしかた & 赤ちゃん人形で沐浴体験	13:00~15:00

【お問合せ お申込み先】

平戸市子育てなんでも相談窓口『ほ〜れぽ〜れ』

TEL : 090-5933-7944 (10:30~16:00) 月・日・祝祭日は休館

メール : kosodate5933@gmail.com

公式 LINE

Instagram



TOKO.TOKO.PORE.PORE

主催：NPO 法人しあわせの木

共催：平戸さんばの会 / 平戸市