

令和5年度 マタニティカフェのご案内

妊娠おめでとうございます。今から赤ちゃんに会えるのが楽しみです。

北杜市では健やかな赤ちゃんを産み育てるために、マタニティカフェを開催しています。

出産や子育ての疑問や不安の解消だけでなく、市内に住んでいるママ・パパと出会う機会にもなります。

妊娠中の栄養

これから赤ちゃんを産み、育てていくみなさんと、妊娠中の栄養、そして今後の家族の健康づくりのために、食をテーマに話しませんか？

簡単な一品料理を一緒に作りましょう♪

※エプロンは貸し出します。

※調理は感染症などの状況により実施できない場合があります。

日程 5/11(木)、9/2(土)、11/29(水)

赤ちゃんを迎える準備

- ① 赤ちゃんの歯育ては妊娠中から始まっています。赤ちゃんの健口づくりはママパパの健口づくりから！！
- ② 図書館より、絵本を使った赤ちゃんとのふれあいをおすすめさせていただきます。
- ③ チャイルドシートは、赤ちゃんとの安全なお出かけのために必要です！正しい装着方法を覚えましょう☆彡

日程 6/30(金)、11/8(水)、1/30(火)

家族の誕生

赤ちゃんを迎えて、どんな家族を作っていきたいか、パートナーと話していますか？

これからの新しい家族と暮らしについて一緒に考えていきましょう☆

ぜひパートナーと一緒に参加してください！

日程 5/27(土)、9/22(金)、12/9(土)

妊娠中のからだづくり

妊娠して少しずつ体が変わってきます。マイナートラブルと呼ばれる不調も起こりがちです。妊娠中の体との付き合い方を一緒に考えましょう。

赤ちゃん和妈妈にとって心地の良いエクササイズやリラクゼーションを行います。

動きやすい服装でお越しください♪

日程 6/16(金)、10/13(金)、1/13(土)

好きなテーマのご都合の良い日にご参加いただけます

- 対象：北杜市に住民票のあるかた
- 時間：9:30～11:30(受付 9:15～)
- 場所：北杜市保健センター(北杜市高根町箕輪 697)
- 持ち物：母子健康手帳、妊娠届時にお渡しした資料一式、飲み物など 必要なもの
- 定員：10組(初産婦優先) お申し込み時に定員超過している場合には、キャンセル待ちになります

電話でお申し込みください。

感染症対策をして開催しております。マスク着用・自宅での検温の実施にご協力ください。

受付時に体調と体温の確認をさせていただきます。

体調不良の方・風邪症状のみられる方は、参加をお控えください。

感染症や天候の状況により開催中止となることもありますのでご了承ください。

申込み・問い合わせ先 北杜市役所 ネウボラ推進課

☎ 0551-42-1401