



新しい家族をおかえるあなたへ

～令和3年度マタニティサロンのご案内～

お問合せ・ご予約

0164-26-2609

深川市役所

健康推進係



※基本は予約制ですが、マタニティクッキング以外は当日参加でもかまいません。

A. マタニティクッキング ～栄養士による食事のお話～

♥ 日時：4月20日(火)、8月19日(木)、12月9日(木) 10:00～12:00 (9:45 受付開始)

♥ 持ち物：母子健康手帳、エプロン、材料費(300円)



美味しいスイーツまたは簡単にできるおかずを作り、味わいながら和気あいあいと交流します。調理後は、栄養士による『食事』に関するお話があります^^
おすすめレシピの紹介もあります！妊娠中の食生活について楽しく学びませんか？

B. プレバース教室 ～助産師による出産・準備のお話～

♥ 日程：5月26日(水)※中止、9月15日(水)、1月26日(水) 13:30～15:30 (13:15 受付開始)

♥ 持ち物：母子健康手帳、筆記用具



深川市立病院の助産師が「出産までに準備しておくことは？」「陣痛が始まったらどうすればいいの？」など、ママの様々な疑問にお答えします！希望に応じてお父さん向けに出産補助についてのお話もありますので、ご夫婦での参加も大歓迎です！^^

C. ベビーグッズ教室 ～生まれてくる赤ちゃんに、ママからはじめての贈り物～

♥ 日程：6月17日(木)※中止、10月19日(火)、2月15日(火) 10:00～12:00 (9:45 受付開始)

♥ 持ち物：母子健康手帳、裁縫セット、布 30cm×30cmを2枚(裁縫セット、布はこちらでも用意しております)



妊婦さん同士交流しながら、ベビーシューズやスタイなどを手作りします。生まれてくる赤ちゃんに、世界にひとつだけのママからの贈り物をしませんか？とっても簡単に作れるので、裁縫が苦手な方もぜひお越しください！

D. 先輩ママとティータイム ～先輩ママと楽しくおしゃべりしながらティータイム～

♥ 日程：7月15日(木)、11月11日(木)、3月8日(火) 10:00～12:00 (9:45 受付開始)

♥ 持ち物：母子健康手帳



初めての妊娠、2人目以降の妊娠・・・色々な不安や悩みを相談、共有しながら先輩ママと楽しくお話できます。先輩ママの赤ちゃんも参加しますので、出産前にちょっぴり育児体験もできます♪

★ マタニティルーム開放日 ※産後4か月までのお母さんも参加できます！

4月8日	8月5日	12月8日
4月22日	8月19日	12月23日
5月13日	9月2日	1月13日
※中止 5月27日	9月14日	1月24日
※中止 6月10日	10月7日	2月10日
6月24日	10月25日	2月24日
7月8日	11月9日	3月10日
7月28日	11月25日	3月24日

開放日は、テ・アイ2階のマタニティルームで自由に過ごしていただける日です。
ご希望に応じて「沐浴」「ベビーグッズ作り」なども実施します^^
気軽にお越しください♪

♥時間：10:00～15:00

Welcome!

