

# 子育て掲示板

## ママパプラス 〈赤ちゃんのお風呂編〉

参加無料・要申込

- ・赤ちゃんのお風呂実習  
赤ちゃん人形を使って実際に入れよう
- ・先輩ママに聞く、出産・育児体験談  
赤ちゃんを抱っこしよう！
- ・パパの妊婦体験（講師：保健師）

日時 = 10月5日(木) 13時30分～16時(13時～受付)

場所 = 保健センター「さんて郡山」

対象・定員 = 市内在住の妊婦と父親になる人、25組(単身、祖父母の参加も可)

持ち物 = 母子健康手帳・筆記用具・手ふきタオル

申込・問合せ = 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



実際に体験してみると不安が解消されました！

## ママパプラス 〈助産師・栄養士編〉

参加無料・要申込

- ・妊婦の気がかり Q&A  
～これ食べて、飲んでOK? NG?～
- ・お産が楽になるコツ教えます！  
～マタニティエクササイズ・呼吸法～
- ・パパの妊婦体験・イクメン講座  
～パパだって育児を楽しみたい!～

(講師：助産師・管理栄養士・保健師)  
日時 = 10月30日(月)

10時～12時(受付9時30分～)

場所 = 保健センター「さんて郡山」

対象・定員 = 市内在住の妊婦と父親になる人、25組(単身、祖父母の参加も可)

持ち物 = 母子健康手帳・筆記用具

※体操するのでズボンで来てください。

申込・問合せ = 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



助産師さんのお話をきいて、出産へのイメージが具体的になりました。

## 助産師相談

相談無料・要予約

妊娠中のからだのことや、お子さんの体重の増え、おっぱいのことなど、子育てのこと、何でも助産師さんに相談しませんか? 体重測定も一緒にできます。

日程 = 10月5日(木) 14時～16時

場所 = 保健センター「さんて郡山」

対象 = 市内在住の妊婦、おおむね出産後1年の産婦とその赤ちゃん

持ち物 = 母子健康手帳・バスタオル

申込・問合せ = 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



体重測定も一緒にできます！

## 離乳食 ステップアップ相談会

相談無料・要申込

### 「いつもの離乳食を食べて 食べ方をチェック！」

「もうそろそろ3回食だけど離乳食どうやって進めたらいいの?」「離乳食なかなか食べなくて」など、毎日の離乳食で悩んではいませんか?

いつも食べている離乳食と白いごはんをお持ちください。食べている姿を見ながら栄養士がステップアップをアドバイスします。

日時 = 10月18日(水)

※申し込み時に、時間を下の①～④から選んでください。

①10時 ②10時30分 ③11時

④11時30分

場所 = 保健センター「さんて郡山」

対象 = 生後8～10ヵ月まで(平成28年11月19日～平成29年2月19日生まれ)の乳児

定員 = 各時間6人、合計24人(申し込み先着順)

持ち物 = 母子健康手帳・いつも食べている離乳食・スプーン・白ごはん・ビニールシート(必要な人は、エプロン・ふきんも)

申込・問合せ = 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

## ふたば保育園 子育て支援事業

要申込

### ◆子育てエンジョイ「秋の運動会!!」

かけっこ・玉入れなど、家族そろって体をいっぱい動かしましょう。

日時 = 10月31日(火) 9時45分～11時

持ち物 = 帽子・汗拭きタオル・お茶など(動きやすい服装で)

### ◆「親子リトミック」

聴いたり、歌ったり、体をいっぱい動かしたりして、音楽を楽しみましょう。(講師：瓜生 祥子さん)

日時 = 10月18日(水) 9時45分～11時

### ◆共通

対象 = 市内在住の未就園児とその保護者

申込 = インターネット上の申込フォーム(<https://select-type.com/rsv/?id=q375PV7YJm8>)から

場所・問合せ = 子育て支援センターふたば保育園(今国府町60-9・☎59-4141)



## 治道認定こども園 子育て支援事業 トマトひろばに あそびにおいで!!

ふれあい遊びや制作遊び、砂遊びをしたり、園外に散歩に出かけたり…。

専任の保育士がいろいろな遊びを計画しています。

親子で楽しくあそびましょう。

たくさん参加をお待ちしています。

日時 = 土・日曜と祝日を除く10時～11時30分(予約不要)

対象 = 0～2歳の子どもとその保護者

持ち物 = タオル・着替え・お茶・帽子

※園行事等により休みの日もありますので、問い合わせてください。

### ◆トマトひろば ミニ運動会(要連絡)

治道認定こども園の2歳児と一緒に運動会遊びをします。参加希望の人は事前に電話で連絡をお願いします。

日時 = 10月19日(木) 10時～11時30分

※11月には、さつま芋クッキング&食事の悩み相談を予定しています。

場所・問合せ = 治道認定こども園(横田町254・☎56-0760)

