

2019年度



ほっとマミーサロン



順調に成長してる？

母乳足りてるかなあ？

妊婦さんと産婦さんが
安心して出産や子育てができるよう相談や交流ができる場所です！



授乳間隔は？



どう遊ぶの？



あやすコツは？



何を準備するの？

	交流会		個別相談			
内容	◆お母さん同士の交流会。 保健師や保育士も入って、みんなで育児のおしゃべりができます。		◆母乳や赤ちゃんの発育について、助産師や保健師と個別に相談できます。 ◆赤ちゃんの計測ができます。			
日程	2019年	4月 15日(月)	4月 1日(月)	8日(月)	15日(月)	
		5月 13日(月)	5月 13日(月)	20日(月)		♥
		6月 24日(月)	6月 10日(月)	17日(月)	24日(月)	
		7月 22日(月)	7月 22日(月)	29日(月)		♥
		8月 19日(月)	8月 5日(月)	19日(月)		♥
		9月 9日(月)	9月 2日(月)	9日(月)	30日(月)	
		10月 28日(月)	10月 7日(月)	21日(月)	28日(月)	
		11月 18日(月)	11月 11日(月)	18日(月)		♥
	2020年	12月 23日(月)	12月 9日(月)	16日(月)	23日(月)	
		1月 20日(月)	1月 6日(月)	20日(月)		♥
		2月 17日(月)	2月 3日(月)	17日(月)		♥
		3月 9日(月)	3月 2日(月)	9日(月)	16日(月)	
時間	13:30~15:30		13:20~(予約時にお知らせ)			
場所	市民交流プラザトワーレ「和室」		市民交流プラザトワーレ「親子ふれあいスペース」			
対象者	十和田市在住の妊婦さん 十和田市在住の生後8か月までのお子さんとお母さん					
持ち物	母子健康手帳、外出時に必要な赤ちゃんの用品 トワーレの駐車場を利用する方は駐車券をお持ちいただくと無料となります。					

交流会の特典

申込み先着4名の妊婦さんに
車用マタニティステッカー
をプレゼント！



◆申込み方法◆ 1週間前まで要予約

健康増進課(十和田市保健センター)

☎51-6792(直通)へ電話し

「ほっとマミーサロン」

の申込みとお伝えください。