

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん  
ご家族そろってお越しください

# ぶくぶく ひろば



妊婦体験・沐浴体験や、食事の摂り方など妊娠中から、ご家族そろって来ていただける教室です。赤ちゃん体操・おっぱい相談など出産後もお気軽にお越しください。地域にいる助産師や、保健師・管理栄養士が対応します。夫婦間のコミュニケーションのコツもお伝えします！

対象 妊婦、生後6か月までのお子さんと産婦、その家族

場所 綾部市保健福祉センター

時間 午前中（予約時に時間を案内します）

持ち物 母子健康手帳・バスタオル

日程	4月11日（火）	10月10日（火）
	5月14日（日）	11月12日（日）
	6月13日（火）	12月12日（火）
	7月 9日（日）	1月14日（日）
	8月 8日（火）	2月13日（火）
	9月10日（日）	3月10日（日）

※材料費として、1人300円必要です

9月・3月は

作って食べるランチの日

初心者でも、苦手でも簡単にできるレシピを紹介します！

妊娠中や産後に必要な栄養について学びましょう。

普段の調理や離乳食作りにも役立ちますよ！



申し込み・問い合わせ先

綾部市福祉保健部保健推進課母子保健担当（綾部市保健福祉センター内  
綾部市青野町東馬場下15番地の6

電話：0773-42-0111 FAX0773-42-5488 E-mail：[hokensuisin@city.ayabe.lg.jp](mailto:hokensuisin@city.ayabe.lg.jp)

注意事項：感染症等の状況により、内容を変更・中止等する場合がありますので予めご了承ください。