



パパママ、赤ちゃんも一緒にきてね

# ぷくぷくひろば



妊娠中の過ごし方や出産に関すること、赤ちゃんとの生活について、パパママみんなで話してみませんか？夫婦間のコミュニケーションのコツもお伝えします。

## 内容を一部、ご紹介！

妊婦体験や妊婦体操などもしています！

沐浴練習



ベビータッチケア



抱っこの練習



- 対象者 妊婦、生後6か月までの赤ちゃんとその家族
- 日時 9時30分から12時

<b>5/9</b> (土)	<b>7/5</b> (日)	<b>8/8</b> (土)	<b>9/13</b> (日)
<b>11/2</b> (月)	<b>12/5</b> (土)	<b>1/18</b> (月)	<b>3/7</b> (日)

おじいちゃん  
おばあちゃん  
2人目以降も  
大歓迎！



- 会場 綾部市こども家庭センター（綾部市保健福祉センター内）
- 持ち物 母子健康手帳、飲み物、バスタオル

申し込み先 綾部市こども支援課母子保健担当

住所：綾部市青野町東馬場下15番地の6

電話：0773-42-0020

メール：kodomoshien@city.ayabe.lg.jp

申し込みはこちら！

