

# ちょっと役立つ勉強会付き♥

## がんばるママの息抜きに！

# ママのお茶会

妊娠・出産おめでとうございます。

妊娠中の方は、赤ちゃんとの新しい生活を心待ちにしていることと思います。また、出産後の方は赤ちゃんの成長を楽しみながらも、慌ただしい毎日をお過ごしのことと思います。妊娠中や産後は体の変化から、女性が特に不安になりやすい時期でもあります。そこで、不安の解消のお役に立てればと思い、ママを対象としたお茶会を企画しました。

楽しく情報交換したいママ、初めての出産で不安なママなどなどみんな大歓迎です！

### 日程

令和6年 4月23日

5月14日

6月11日

7月 2日

8月27日

9月10日

10月29日

11月19日

12月17日

令和7年 1月28日

2月 4日

3月 4日

全日程、火曜日開催です♪



◎対 象：妊娠中から、おおよそ産後1年位の  
仕事復帰前の子育てママ

◎場 所：三川町社会福祉センター

◎時 間：10：00～11：30（毎月1回）

◎参加費：無料

◎定 員：1回5組（2組以上で開催）

◎内 容：フリートーク、ミニ講話、お茶タイム

◎持ち物：母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの  
（ミルク、オムツなど）

☼助産師さんの出産・子育てアドバイス

☼こんな時どうする？赤ちゃんの病気と症状、対処法

☼妊娠中、産後ママの食事について

☼ママの体、病気のこと～女性の健康について～



少しですが、お茶とおやつを準備してお待ちしています。

リフレッシュしに来てくださいね♪

【問い合わせ・申し込み】 申し込み締め切りは開催日の1週間前まで

お電話は土日、祝日を除く8：30～17：00まで、メールは随時受け付けます。

☼定員になり次第、申し込みを締め切る場合がございますのでご了承ください。

☼メールの件名は、「ママのお茶会」とし、①参加日 ②町内会 ③参加されるお母さん（お子さん）のお名前  
④日中連絡のつく電話番号を記入してください。 ※二次元コードをご利用ください！

☼当日聞きたいことや相談したいことがある方はご記入ください。

三川町母子健康包括支援センター（三川町役場健康福祉課健康係内）

TEL：0235-35-7033 Mail：kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

