



ちょっと役立つ勉強会付き、頑張るママの息抜きに！

# ママのお茶会のご案内

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！

お茶会は少人数の予約制です。フリートークを中心に、ちょっと役立つミニ講話も行います。

少しですが、お茶とおやつを準備してお待ちしています。のんびり過ごしてリフレッシュしてくださいね♡

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、情報交換、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）



月	日	内容	担当
令和3年4	6	妊娠中から産後ママの食事について	栄養士
5	25	こんな時どうする？赤ちゃんの病気と症状、対処法について	保健師
6	15	助産師さんの出産・子育てアドバイス	助産師
7	13	妊娠中から産後ママの食事について	栄養士
8	31	助産師さんの出産・子育てアドバイス	助産師
9	14	ママの体、病気のこと～女性の健康について～	保健師
10	19	助産師さんの出産・子育てアドバイス	助産師
11	9	妊娠中から産後ママの食事について	栄養士
12	7	助産師さんの出産・子育てアドバイス	助産師
令和4年1	18	こんな時どうする？赤ちゃんの病気と症状、対処法について	保健師
2	8	助産師さんの出産・子育てアドバイス	助産師
3	29	妊娠中から産後ママの食事について	栄養士

※全て火曜日の開催です。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により中止または内容の変更がある場合があります。

## 問い合わせ・申し込み

締め切りは開催日の1週間前までとします。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、申し込みを締め切らせていただく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。（QR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 35-7033 メール [kenkou@town.mikawa.yamagata.jp](mailto:kenkou@town.mikawa.yamagata.jp)

