



Welcome

# ままぱぱさろん

助産師と楽しく  
出産準備ができる

リフレッシュ  
サロン

「ままぱぱさろん」では、助産師に何か相談したい！  
という方はもちろん、お友達づくりやリフレッシュした  
い方も気軽にご参加ください。

妊娠が初めての方も、上のお子さんが居られる方も  
ご参加いただけます。

希望者には助産師の個別相談もあります。

🎀 事前予約不要・参加費無料！

🎀 何度でもご参加いただけます！

## 家族で赤ちゃんを迎える準備をしませんか

● ママ・パパだけではなく、おじいちゃん・おばあ  
ちゃんのご参加も大歓迎です。  
妊婦体験もできるので、ぜひご参加ください。

● ミニ講座の内容は2種類あります。  
開催日により異なりますので、ご確認ください。

### ミニ講座①

#### 沐浴体験

- ・人形を使って  
沐浴してみましよう！
- ・抱っこやオムツ交換を  
してみましよう！

4月26日（金） 午前

7月4日（木） 午後

10月15日（火） 午前

1月29日（水） 午後

### ミニ講座②

#### 出産準備・赤ちゃんのお世話

- ・出産や育児の準備物品を  
見てみましょう！
- ・授乳について  
聞いてみましょう！

5月7日（火） 午後

8月23日（金） 午前

11月6日（水） 午後

2月17日（月） 午前

※天候等により変更もしくは中止することがありますのでHPでご確認ください。

対象者：妊婦（向日市民）さんご家族

持ち物：親子健康手帳（母子健康手帳）  
動きやすい服装でお越しください

時 間：（午前の部）10:00～11:30  
（午後の部）13:30～15:00

場 所：向日市保健センター（向日市寺戸町東野辺31）  
（075）933-2666

お問合せ

向日市健康推進課  
子育てコンシェルジュ  
（075）874-3687