

2025年11月30日(日)

午前10時～12時

参加
無料

予約
不要

対象

妊婦さんを含むご家族
こども連れのご家族

マタニティ&ベビー フェスタ

～もつときあか物語～

赤ちゃんのお世話チャレンジ!

10:15～10:45

抱っこやおむつ替えのコツを教えます!
妊婦体験や沐浴・抱っこひもの
体験ができます。

肩こり・腰痛リセット! すっきりエクササイズ

①10:15～10:45

②11:00～11:30

マタニティヨガ体験ができます

【各回先着5名】



新しい命をご家族で安心して迎えられるよう
妊娠中に知っておきたいことに、
体験を通じて助産師がお答えします!
子育て中のいろんなご相談にも応じます。
ぜひ、のぞいてみてください♪

栄養に関する相談

妊娠中の食事や、離乳食について、
栄養士に聞いてみませんか?

保育所等に 関する相談

入所の手続きはいつから?
見学はしたほうが良い?などの相談

アロマハンドケアで ほっとトーク

アロマハンドケアを体験しながら
妊娠・出産・子育て相談
【1組15分】

海外の

妊娠・出産・子育て情報

日本と外国の子育ての違いのお話
通訳を通じた子育て相談

妊娠に備えて 今日からできる生活習慣 (プレコンセプションケア)

11:00～12:00

妊娠するタイミングのお話、
妊娠するイメージ
無痛分娩のお話

大塚製薬から薬酸やPMSのお話、ビタミンDのチェックもできます♪

コープこうべからのプレゼントもあります♪



※数に限りがあります

笑顔になれる♪ リズムタッチケア

リズムに合わせて妊婦さんとパートナー同士や、
こどもの身体をなでるタッチケアでリラックス!
絵本の読み聞かせもあります♪

場所

芦屋市

保健福祉センター3階

多目的ホール

(芦屋市呉川町14-9)

地図



駐車場はありますが、数に限りがあります。

お問合せ先

芦屋市こども家庭・保健センター

TEL:0797-31-0611

芦屋市こども家庭・保健センター 芦屋市人権・男女共生課 一般社団法人ママズケア 共催事業