午前10時~12時

参加 無料

## 

リアス

妊婦さんを含むご家族 こども連れのご家族

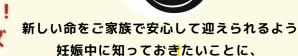
対象

予約 不要

#### 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。



<mark>体験を通じて助産師が</mark>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<del>みて</del>ください♪

### たっきとあり 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】

#### 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]

#### 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

たらNSのお話、ビタミンののなり

# 栄養士に聞いてみませんか?

栄養に関する相談

妊娠中の食事や、離乳食について、



※数に限りがあります

#### 場所

芦屋市

保<mark>健福祉センター3</mark>階 多目的ホール

(芦屋市呉川町14-9)



駐車場はありますが、数に限りがあります。

芦屋市こども家庭・保健センター

TEL: 0 7 9 7 - 3 1 - 0 6 1 1

#### 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♪

お問合せ先

**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