

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



# ママカフェルームを開催します



お母さんになる期待や嬉しさと、ちょっぴり不安を抱えながら過ごしていませんか？そんな不安はママカフェルームで吹き飛ばしてみましょう。ママカフェルームでは、妊婦さんたちの交流を通し、出産を楽しみに迎えられるようお手伝いします。初産婦さんはもちろん経産婦さんも大歓迎です。毎回、楽しいテーマを準備してお待ちしていますので気兼ねなくご参加下さい。

| 開催日          | 参加申込期日        | テーマ                                                   | 育児の豆情報                      |
|--------------|---------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 6月23日<br>(水) | 6月8日<br>(火)   | 赤ちゃんの成長アルバムを作ろう<br>※エコー写真や家族写真等アルバム作りに使用する写真を数枚お持ち下さい | ベビー人形の抱っこ体験                 |
| 8月27日<br>(金) | 8月12日<br>(木)  | 離乳食ってどんな味が食べてみよう<br>赤ちゃんのお風呂ってどうすればいいのかな？(沐浴見学)       | 何が必要？どう選ぶ？<br>赤ちゃんの育児用品について |
| 10月6日<br>(水) | 9月21日<br>(火)  | もうすぐハロウィン<br>かぼちゃをつかったお菓子作りをしよう                       | 先輩ママに何でも聞いてみよう              |
| 12月3日<br>(金) | 11月19日<br>(金) | びっくり食材でクリスマスリース作り                                     | 母乳育児について                    |
| 2月9日<br>(水)  | 1月14日<br>(金)  | もうすぐバレンタイン<br>簡単おやつ作りをしよう                             | 赤ちゃんの歯とおやつの関係について           |

対象者：村内の妊婦さん

受付時間：13:15～13:30（終了時間は15時頃を予定しています）

実施場所：東通村保健福祉センター（講習室）

参加費：無料

申込み：参加申込期日までにいきいき健康推進課までお電話下さい。

キッズルーム（健診ホールの遊び場を開放しています。ボランティアさんもいます。）と同時開催となりますので、うえのお子さんがいらっしゃる方も、ぜひ一緒にご参加下さい。

《お問い合わせ・参加申込》

いきいき健康推進課  
健康ふれあいグループ  
TEL:0175-28-5800



妊婦さんに優しい飲み物を用意しています。

## 東通村介護老人保健施設☆のはなしょうぶだより☆

第4回家族介護教室開催のご案内をします。

いつもご利用頂きまして誠にありがとうございます。また、当施設に対しましてご理解とご協力を賜り深く感謝致します。

さて、この度当施設におきまして、介護の方法などを少しでも知っていただき、お役に立てていただくために介護教室を下記の通り開催することとなりました。

つきましては、ご家族様には大変ご多忙のこととは存じますが、是非ご参加下さいますようよろしくお願い致します。

開催日時 平成22年6月20日（日）

開催場所 東通村介護老人保健施設「のはなしょうぶ」デイケアホール

内 容 オムツの使い方

ご参加頂ける方は、下記まで、電話でお申し込み下さい。なお、準備の都合もございますので、6月14日までお願い致します。

お問い合わせ「老健のはなしょうぶ」28-5400