

## ● 休日マタニティセミナー

注) 事前にお申し込みが必要です。申込受付日等の詳細については、市ホームページ等でご確認ください。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
もんぜんぷら座 こども広場 じゃん・けん・ぽん ☎(219-0022)	21(日)	19(日)	16(日)	21(日)	18(日)	8(日)	20(日)	17(日)	15(日)	19(日)	16(日)	16(日)	母子健康手帳 筆記用具 マタニティノート 飲みもの ハンカチ
	時間 10:00~12:30		定員 16組(先着順)		内容 講話・体験学習								
こども広場 このゆびとまれ ☎(293-8860)	21(日)	19(日)	9(日)	21(日)	25(日)	8(日)	6(日)	10(日)	15(日)	19(日)	9(日)	9(日)	
	時間 10:00~11:45		定員 12組(先着順)		内容 体験学習・グループワーク等								

## ● マタニティライフセミナー ~妊婦さんのための食講座~

※事前にお申し込みが必要です。

**対象者** 妊婦 **内容** 管理栄養士による体と食の講話・相談

**時間** 10:00~11:30 (受付時間9:45~10:00)

**申込開始日・方法**

市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で健康課健康づくり担当へ。

※申し込み定員になり次第、締め切ります。

受付期間：開催日の3日前まで(土・日・祝日を除く)。

お問い合わせ先 市保健所健康課  
健康づくり担当 ☎ 226-9961

右から  
「ながの電子申請サービス」へ  
アクセスできます



会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
東部保健センター	11(木)	9(木)	5(水)	3(水)	19(月)	6(金)	24(木)	6(水)	6(金)	30(木)	6(木)	26(水)	母子健康手帳 マタニティノート 筆記用具
犀南保健センター	18(木)	31(金)	27(木)	25(木)	29(木)	26(木)	31(木)	22(金)	12(木)	10(金)	20(木)	19(水)	
市保健所	5(金)	17(金)	14(金)	19(金)	9(金)	12(木)	4(金)	15(金)	26(木)	17(金)	26(水)	4(火)	

## ● ふたご・みつご広場

**対象者** ふたご・みつごの子育てをしている方、ふたご・みつごを妊娠している方

**内容** 自由あそび、親子体操、参加者同士の交流・情報交換

※事前のお申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
北部保健センター (じゃん・けん・ぽん) ☎(219-0022)	8(月)	13(月)	3(月)	1(月)	5(月)	2(月)	7(月)	11(月)	2(月)	20(月)	3(月)	3(月)	母子健康手帳
こども広場 このゆびとまれ ☎(293-8860)	15(月)	20(月)	16(日)	22(月)	19(月)	17(火)	20(日)	18(月)	8(日)	20(月)	17(月)	17(月)	