

令和4年度

# 妊婦さん産婦さんほっとサロン

～妊婦さんと産後4か月ころまでの産婦さんのための交流の場です～

- ◆妊娠中の過ごし方、子育てを楽しむコツなどお互いに情報交換しましょう。  
気分転換し、ほっと一息つきませんか？
- ◆妊娠・出産・産後・子育てに関する疑問やお悩みを助産師、保健師、保育士がサポートします♪

実施場所：つがる市民健康づくりセンター（つがる市木造千年3-3）

時間：10:00～12:00

対象：妊婦さん、産後4か月ころまでの産婦さん

内容：ミニ講話、フリートークタイム、個別相談など

予約不要です♪個別で相談がある方は事前にご連絡ください。



## 令和4年度 開催日

第1回	令和4年 4月21日(木)	第7回	令和4年10月 6日(木)
第2回	令和4年 5月26日(木)	第8回	令和4年11月17日(木)
第3回	令和4年 6月 9日(木)	第9回	令和4年12月 1日(木)
第4回	令和4年 7月 7日(木)	第10回	令和5年 1月19日(木)
第5回	令和4年 8月 4日(木)	第11回	令和5年 2月 9日(木)
第6回	令和4年 9月 8日(木)	第12回	令和5年 3月 2日(木)



【 問い合わせ先 】  
つがる市役所 子育て健康課  
つがる市子育て世代包括支援センター

電話 (0173) 42-2111  
(内線 307)

裏面の『ご利用時のおねがい』を  
お読みいただきご参加ください。

# ご利用時のお願い

感染症予防として、以下の点にご留意をお願いします。

1. 対象のお子さんや同伴者、同居家族に発熱や咳などの症状がある方はご利用を控えていただき、翌月以降へ変更していただきますようお願いします。
2. 会場内に入れるのは、お子さん1名につき同伴者1名までとします。
3. 同伴者の方はマスクの着用をお願いします。
4. 会場では受付前に、検温・体調の確認をします。  
また手洗い・手指消毒にご協力ください。
5. 会場内は定期的に換気を実施します。換気のため室温が一定ではないことも考えられますので、衣類での調整をお願いします。

不明な点がございましたら、子育て健康課までご相談ください。

## 【担当】

つがる市 子育て健康課  
子育て世代包括支援センター  
電話 0173-42-2111(内線 307)