

# 令和4年度 フレママ・フレパパ



## 赤ちゃんふれあい体験



これからつがる市で子育てをスタートするプレパパ・プレママさん、出産を前に赤ちゃんとのふれあいや先輩ママさんへの質問などしてみませんか。市で開催している子育て広場に（4カ月から1歳のお誕生日を迎えるお子様を対象に開催。下記日程表）ぜひ遊びにきてください。

会場内には保健師・助産師がおりますので気軽にご利用ください。

- 対象 現在妊娠している方、妊娠している方のパートナー
- 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）  
（つがる市民診療所の隣です）
- 時間 午前10時30分から11時30分まで  
※下記の内容で実施しているので、都合のよい時間においでください。
- 持ち物 母子健康手帳
- 内容 子育て広場を利用している赤ちゃんやママとのふれあい等  
希望により個別相談（保健師・栄養士・助産師）  
妊娠シミュレーター体験（妊婦さんの体験ができます）



### 令和4年度 開催日

4月28日 (木)	5月19日 (木)	6月23日 (木)	7月28日 (木)	8月25日 (木)	9月29日 (木)
10月27日 (木)	11月24日 (木)	12月22日 (木)	1月26日 (木)	2月16日 (木)	3月16日 (木)

### 子育て広場の内容

- フリータイム&赤ちゃんの身体計測
- 保育士の手遊びタイム
- ママ同士の情報交換
- 離乳食学級
- 妊婦さんのふれあい体験
- 個別相談

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。



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)

# ご利用時のおねがい

感染症予防として、以下の点にご留意をお願いします。

1. 参加される方や、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いたします。
2. 会場内に入れるのは、妊婦ご本人とパートナーの2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)