

令和8年度つがる市産前産後サポート事業

妊婦さん産婦さんほっとサロン

～フレママフレパパと産後12か月ころまでのママ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せんか？
- ◆妊娠・出産・子育てに関する疑問やお悩みを助産師・保健師・栄養士・保育士がサポートします。
- ◆沐浴やおむつ替え練習、プレパパさん妊娠シミュレーター体験等をしたい方は「赤ちゃんおむかえ準備セミナー」へお申込みください。

【会 場】 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】 午前10時から11時30分まで

【対 象】 妊婦さんとそのパートナー
産後12か月ころまでの産婦さん

【申込み】 不要

【内 容】 フリートークタイム、個別相談など
個別で相談がある場合は事前にご連絡ください。

開催日			
令和8年	4月 9日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)
	7月 9日(木)	8月 6日(木)	9月 3日(木)
	10月 8日(木)	11月 5日(木)	12月 3日(木)
令和9年	1月 7日(木)	2月 4日(木)	3月 4日(木)



【お問い合わせ】
つがる市役所 子育て健康課
こども家庭センター
電話 0173-42-2111(内線307)