

令和7年度

予約制

# プレママ ほっとタイム

母乳育児のコツ  
妊娠・授乳中の食生活  
赤ちゃんのいる生活  
妊娠中の歯の健康  
を2回に分けてお話しします。

対象者

妊婦さんとその家族

時間

13:30～15:00

お持ちもの

母子健康手帳

申し込み

右記のQRコードからお申し込みください



## 母乳育児・栄養編

## 赤ちゃんのいる生活 歯の健康編

理学療法士と一緒に  
運動もできます

### ◆ 西保健センター

4月 22日  
8月 5日  
12月 2日

火

### ◆ 西保健センター

5月 13日  
9月 9日  
1月 13日

火

### ◆ 東保健センター

6月 24日  
10月 21日  
2月 17日

火

### ◆ 東保健センター

7月 8日  
11月 11日  
3月 3日

火

### ◆ 子育て支援センター

母乳育児・栄養編

赤ちゃんのいる生活  
歯の健康編

くれくれば  
(しぐし4階)

3月 9日

月

ひろひろば

10月 2日

木

(広市民センター3階)

問合せ先 呉市こども家庭センター えがお

☎0823-25-3597