

これから赤ちゃんを迎える皆さんへ
妊産婦メンタルヘルスについて考えよう

私が整うセルフケア

～ひとりじゃないよ 心も体も健康に～



令和8年
1月24日（土）

13:30～15:00

東保健センター多目的室
(吳市広古新開2-1-3)

申込期間
12月22日～
1月20日



妊娠中や産後すぐは、女性ホルモンの働きにより、
今までとは違った精神的状況が現れやすい時期でもあります。
いつも頑張っている自分に気づいて、いたわる心を育みましょう。
パートナー、祖父母の皆さんもぜひどうぞ！一緒に学びましょう！

講 師 岡山大学 特任助教(看護学分野) 角田八千代 (保健師)
内 容 お話（産後うつ・セルフケア等）と簡単な実技・交流会
定 員 40人

問合申込 東保健センター（電話 0823-71-9176）または上記QR
主 催 呉市保健所 地域保健課