

令和8年度 妊産婦交流会と相談のご案内

プレママ編



プレママ・プレパパほっとタイム

要予約

赤ちゃんの特徴とかかわり方や赤ちゃんを迎え入れる準備などお伝えします。ママ同士・パパ同士の交流もあります。沐浴見学や妊婦体験もできます。

対象者：妊婦さんとパートナー
時間：10:00～12:00
持ってくるもの：母子健康手帳・筆記用具

定員
西保健センター 会場 15組
オンライン10組
東保健センター 会場 15組

妊娠中の身体の変化と基本的な体操、パパができるサポートの方法など。当日は動きやすい服装でお越しください。

西保健センター	東保健センター	子育て支援センター 定員 10組
5/17(日)	6/14(日)	8/8(土) ひろひろば (広市民センター3階)
7/11(土)	11/15(日)	10/18(日) くれくれば (ゆめタウン呉 レクレ館4階)
9/13(日)	3/13(土)	1/17(日) くれくれば (ゆめタウン呉 レクレ館4階)
12/5(土) 理学療法士編 会場のみ		2/13(土) ひろひろば (広市民センター3階)

簡単にできる赤ちゃんのおもちゃ作りをしてみましょう♪

プレママほっとタイム

要予約

妊娠中のママの身体のことや母乳育児のコツなど、出産前に知っておくと産後に役立つ話を聞くことができます。

対象者：妊婦さんとその家族
時間：13:30～15:00
持ってくるもの：母子健康手帳

理学療法士担当の日は、自分で行える骨盤ケアを実践します。動きやすい服装でお越しください

	授乳とママの食事について 助産師・管理栄養士担当	妊娠中のお口の健康 赤ちゃん和妈妈の生活 歯科衛生士・保健師担当	妊娠中のママの身体とセルフケア 理学療法士担当
西保健センター	4/21(火)	5/20(水)	6/16(火)
東保健センター	7/28(火)	8/18(火)	9/15(火)
西保健センター	10/20(火)	11/17(火)	12/15(火)
東保健センター	1/19(火)	2/16(火)	3/16(火)
くれくれば (ゆめタウン呉 レクレ館4階)		10/1(木)	
ひろひろば (広市民センター3階)		3/9(火)	

ふたごちゃんみつごちゃん ほっとタイム

要予約

対象者：多胎妊婦さんとパートナー
就園していない多胎のお子さんと保護者の方
時間：10:00～12:00(出入り自由)
持ってくるもの：母子健康手帳

ふたごやみつごのご家族が集まり、日々のことを共有できる時間です。はじめての方も気軽にどうぞ。会場までの移動もサポートします。

先輩ママに体験談をきいたり、簡単な遊びをしたり、身長や体重の計測もできます

東保健センター	5/22(金)	11/20(金)
西保健センター	8/21(金)	2/22(月)

問合せ先：呉市こども家庭センターエがお

電話：0823-25-3597

令和8年度 妊産婦交流会と相談のご案内

産後編



産後ママのほっとタイム

要予約

赤ちゃんと一緒に参加できる交流会です。困りごとや嬉しいことをみんなですべて話して、ほっとできるひとときを過ごせます。

対象者：産後～1年未満のお子さんとママ、育児に協力してくれる人
時間：13:30～14:30
持ってくるもの：母子健康手帳・筆記用具

理学療法士担当の日は、自分でできる骨盤ケアを実践します。動きやすい服装でお越しください

	ふれあい遊び編 助産師担当	ママの体操編 理学療法士担当	ふれあい遊び編 助産師担当	ママの体操編 理学療法士担当	ふれあい遊び編 助産師担当	ママの体操編 理学療法士担当
東保健センター	4/28(火) 👣	5/27(水)	8/26(水) 👣	9/29(火)	12/23(水) 👣	1/29(金)
西保健センター	6/24(水) 👣	7/23(木)	10/28(水) 👣	11/25(水)	2/18(木) 👣	3/18(木)

👣 助産師担当回で手形・足形アートをします。今だけの手形・足形を残しましょう♪

卒乳のはなし

予約不要

いろいろ悩んでいるママへ助産師と一緒に卒乳についてお話ししましょう。

簡単なお話のあとに個別相談もあります。

対象者：卒乳を考えているママ、お子さん
時間：10:30～11:30

くれくれぱ (ゆめタウン呉 レクレ館4階)	ひろひろぱ (広市民センター3階)
5/21(木)	9/3(木)
11/5(木)	1/21(木)

すくすく授乳相談

妊娠中から卒乳まで、授乳に関する不安や疑問を助産師と一緒にゆっくり話せます。

相談場所：西保健センター（すこやかセンターくれ3階）
東保健センター（広市民センター2階）

持ってくるもの：母子健康手帳、授乳やお子さんに必要なもの
ミルク・哺乳びん・ガーゼ・オムツなど

赤ちゃんの体重が増えているか心配

妊娠中のケアはどうすればいいの？

母乳が足りているか心配

相談を希望される方は電話にてご連絡ください。ご都合の良い日に調整させていただきます。