

—助産師がゆく—

第18回



# Dear Family in 宇都宮



—みんな子育てよう輝く命—

日時：平成29年2月19日（日）AM9:30～PM12:00（受付9:15～）  
場所：宇都宮市保健センター 研修室  
（JR宇都宮駅西口 ララスクエア9階）  
費用：無料／どなたでもご参加ください 無料駐車場なし

場所 第1研修室

## お楽しみ体験会

場所 第2研修室

妊婦疑似体験（9:30～12:00）  
☆妊婦さんになってみよう！  
妊婦姿をお撮りします。カメラをご持参ください。どなたでも参加できます

みんなでヨガ（9:30～10:20）  
☆運動しやすい服装でご参加下さい  
☆タオル・飲み物をご用意下さい  
（7ヶ月ママは妊娠5か月からが対象）

なんでも健康相談（9:30～12:00）  
☆産前産後のおっぱいのこと  
心と身体の悩みなど何でもどうぞ  
ご相談のある方は受付で  
お声をかけてください

記念に残そう！お子様の手型・足型  
（9:30～12:00）  
☆先着30家族です

タッチケア（10:00～10:50）  
☆バスタオルをご持参下さい  
（生後3～8か月までの赤ちゃん対象）  
☆7ヶ月ママパパも参加できます

絵本と手作りおもちゃ  
（10:30～10:50）  
どなたでも参加できます

育児のワンポイントアドバイス  
（11:00～11:50）  
☆子供とのかかわり方と遊び方  
どなたでも参加できます

リトミック（11:00～11:45）  
☆首の座った赤ちゃん～小さいお子様が対象です

主催／（社）日本助産師会栃木県支部県央・県東地区支部  
問い合わせ FAX・TEL：0285-56-2690 増淵