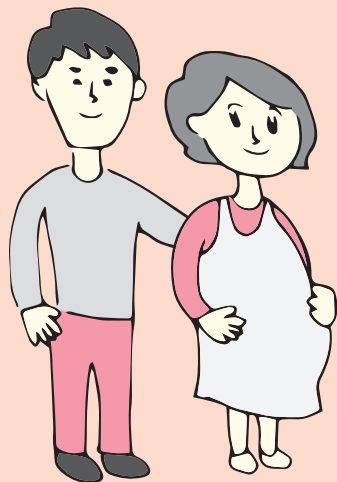


ご妊娠おめでとうございます♪

北中城村にお住まいの  
妊婦さんへ



# マタニティ カフェの おさそい



2023

北中城村では、村内在住の妊婦さんを対象にマタニティカフェを開催します。マタニティカフェは、同じ頃出産を迎える妊婦さんたちのつどいの場です。赤ちゃんを安心して生み育てるため、みんなで一緒に楽しみながら情報交換しませんか？お友達づくりの場にもなります♪ぜひお気軽にご参加ください。



## 講座は全2回

ご都合に合わせてご参加いただけます♪



助産師、保健師、  
管理栄養士が  
サポートします♪

### Step1 出産・子育てクラス

●ママの心と体の変化 ●パパやご家族のサポートについてのお話 ●沐浴体験などを行います。赤ちゃんとの生活をイメージしながら、ママと、ママをサポートする方の役割を一緒に考えましょう。

4/8± 6/3± 8/5±  
10/7± 12/2± <sup>R6</sup>2/3±

の中から1回選ぶ

時間 午後2時～午後4時

場所 村立中央公民館（和室）

定員 各回6組（最大12名まで）

持ち物 親子（母子）健康手帳、飲み物

対象 村内に住所のある  
妊婦さん、パートナー、ご家族

### Step2 栄養・リラックスクラス

●ママと赤ちゃんの“カラダ”を作る大事な栄養のお話 ●産前産後のリラックス法などを学びます。出産に向けて気になっていることなど、フリートークを交えて交流しましょう。

5/12金 7/7金 9/1金  
11/10金 <sup>R6</sup>1/5金 <sup>R6</sup>3/1金

の中から1回選ぶ

時間 午後2時30分～午後4時30分

場所 子育て支援センター きたなかぐすく

定員 各回6名程度

持ち物 親子（母子）健康手帳

対象 妊婦さん

※3密回避のため、ご家族も参加希望の方は事前にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況をふまえて、事業が延期・中止となる可能性がございます。詳しくはホームページでご確認ください。

ご予約が  
必要です

お申込みは**お電話か窓口**で♪  
実施日の**2日前**までにご連絡ください。

北中城村役場 子育て世代包括支援センター  
☎ 098-935-2267（内線268）