

# マタニティタイム



## ほんと、一息つきませんか？

三浦で暮らす妊婦さんがゆったりと集える場です！

専門職(助産師等)がいるので、些細な疑問やちょっとした不安も気軽にご相談できます。妊娠中の不安を楽しみに変えてみませんか？

### 対象

妊婦さんとその家族

…母子手帳、子育てガイドブックをお持ちください

### 場所

三浦合同庁舎4階(三浦市三崎町六合 32)

バス停:三崎警察署前 駐車場もあります

※市役所移転後は変更する可能性があります。

### 日時

毎月1回(金曜日) 日程は下記をご確認ください。

10時00分～11時30分 ※時間内はご自由に出入りできます！

### 年間スケジュール

日程	ぱちテーマ	日程	ぱちテーマ
4月24日	妊娠中のからだのメンテナンス	10月16日	産後のさまざまな支援
5月15日	分娩のアレコレ	11月20日	赤ちゃんを迎え入れる準備
6月19日	産後のさまざまな支援	12月18日	妊娠中のからだのメンテナンス
7月17日	赤ちゃんを迎え入れる準備	1月15日	分娩のアレコレ
8月21日	妊娠中のからだのメンテナンス	2月19日	産後のさまざまな支援
9月18日	分娩のアレコレ	3月19日	赤ちゃんを迎え入れる準備

※悪天候など、状況によっては中止する場合があります。

### タイムスケジュール

時間	内容	
10時00分	自由相談時間	「妊娠中に気をつけたいことは?」「おっぱいが痛いのですが、…」など、妊娠にまつわる些細な疑問もご相談ください!
10時15分	ぱちテーマ	妊娠中のからだの変化、最近の分娩情報、産後のサービスなど、安心してお産を迎えられるようなヒントをお伝えします!
10時45分	みまぐっこに合流 自由相談時間	同日同会場にて「みまぐっこ」(0歳の子の教室)も実施しています。様々な月齢の子の様子も見られ、産後のイメージもつきやすいかも!?

※このタイムスケジュールは一例です。内容等は一部変更することがあります。ご了承ください。