

プレパママ交流会



名護市では、初めて出産を迎える妊婦とパートナーが安心して出産・育児ができるよう、『プレパママ交流会』を開催いたします(*^_^*)♪

妊婦健診の項目ってなにをみているんだろう・・・？元気な赤ちゃんを産むにはどうしたらいいんだろう？妊婦やパパ同士で情報交換したい！地域のサポーターとつながりたい！等々の疑問やお悩みはありませんか？？

出産前に一度プレパママ交流会を通して、少しでも不安が軽くなる機会にさせていただけたらと思います。母子モ(母子手帳アプリ)または電話にてご予約のうえご参加ください。お待ちしております♪



母子モの登録はこちらから！

♥対象の方

名護市の初妊婦(妊娠 24～35 週頃までの方)とパートナーまたは産後子育てを協力してくれる身内の方
*妊婦一人での参加も大歓迎です♪

♥日程スケジュール&内容



参加の 目安	(開催日時点で)妊娠 24～35 週頃 ※対象者には案内文をお送りします
日 時	令和7年 8/27(水) 10/22(水) 12/17(水) 令和8年 2/25(水) 参加人数の制限はありません。たくさんのご参加お待ちしております★
時 間	13:15～13:30 受付 13:30～15:00 教室
場 所	名護市中央公民館 大和室 住所:名護市港二丁目1番1号
内 容	①赤ちゃんの成長と母体の変化について ②妊婦健診結果の見方とふりかえり ③妊婦とパパ同士でのおはなしタイム ④妊婦体操・パパたちの妊婦体験
持 ち 物	母子手帳、飲み物(水分補給用)、案内文に同封された生活リズム表 ※動きやすい服装でお越しください。



*

諸事情により、開催の中止・延期等の場合があります。

*感染症対策のため、マスク着用、手指消毒にご協力ください。37.5℃以上の熱がある、咳・鼻水等体調不良の場合は、参加をご遠慮下さいますようお願いいたします。



♥連絡先:名護市健康増進課地域保健係 電話:0980-53-1281(直通)

予約受付時間:8:30～17:00 (平日)