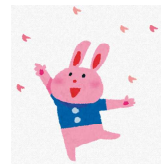


プレパママ交流会



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？元気な赤ちゃんを産むには？妊婦やパパ同士で情報交換したい！地域のサポート一とつながりたい！等々の疑問やお悩みはありませんか？

出産前にプレパママ交流会に参加し、少しでも不安が軽くなればいいなと思います。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 iOS 用



母子モ Android 用

母子モの登録はこちらから！

母子モを開いたら、**地域の子育て情報>子育てイベント>プレパママ交流会** で予約できます！

♥日程スケジュール&内容

対象者	(開催日時点で) 名護市在住の初妊婦(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♪ *対象者には案内文をお送りします	
	開催日	申込み期間(予定)
令和8年	4/22(水)	3/16~4/10
	6/24(水)	5/18~6/12
	8/19(水)	7/13~8/7
	10/28(水)	9/18~10/16
	12/16(水)	11/9~12/5
令和9年	2/24(水)	1/18~2/12
時 間	13:15~13:30 受付 13:30~15:30 教室	
場 所	名護市中央公民館 大和室 (名護市港二丁目1番1号)	
内 容	①妊婦とパパ同士でのおはなしタイム ②妊婦健診結果の見方とふりかえり ③生活リズムのふりかえり 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資料2枚 ※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)

