

小浜助産師会「うぶごえ」Presents

うぶごえ行事案内 2019



プレパパ&プレママ講座

とき ①栄養編 5/15、8/21、11/20、1/15 10:00~12:00
②妊娠・出産編 5/18、8/17、11/16、1/18 10:00~12:00
③育児編 6/26、8/7、11/13、1/29 10:00~12:00

ところ ①・③は小浜市健康管理センター
②は旭座楽屋 (VIPの参加大歓迎です)

料金 無料
(予約・キャンセルの連絡は3日前までをお願いします)

要予約

親子体操 (ミュージックケア)

とき 6/26、8/7、11/13、1/29 10:00~11:00
ところ 小浜市健康福祉センター 三階大ホール
講師 松山智恵さん
料金 100円

離乳食キッチン

とき 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/25、10/16、
11/20、12/18、1/15、2/19、3/18 10:00~12:30

ところ 小浜市健康管理センター 一階栄養改善室
定員 15組

持ち物 エプロン、お子さんのエプロン、おんぶ紐
料金 800円 (材料費)

(予約・キャンセルの連絡は2日前までをお願いします)

※人数によっては申し込みなく、おんぶしながらの調理になります。

要予約

うぶごえ母乳育児相談室

とき 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、7/8、7/22、
8/5、8/26、9/9、9/30、10/28、11/11、11/25、
12/9、12/23、1/27、2/10、3/9、3/23、10:00~11:30

ところ 小浜市健康管理センター 二階和室
相談 母乳育児全般 (哺乳量チェック、混合栄養の飲ませ方)
料金 無料

断乳相談会

とき 4/8、8/26、9/30、2/10 10:00~11:30

ところ 小浜市健康管理センター 二階和室

相談 断乳の具体的な進め方の相談会

料金 300円 (資料代)

子育てサロン

とき 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/25、10/16、
11/20、12/18、1/15、2/19、3/18 13:15~15:00

ところ 小浜市健康管理センター 二階和室

料金 無料

ふれ愛ベビーマッサージ

とき 4/24、5/8、6/12、7/10、8/28、9/11、
10/9、11/6、12/11、3/11 10:00~11:00

ところ 若狭ふれあいセンター一階和室

持ち物 母子手帳、バスタオル

対象 生後2ヶ月~10ヶ月

料金 500円

産後ヨガ

とき 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、
11/8、12/13、3/13 10:00~11:00

ところ 西津公民館

講師 木村由佳さん

料金 500円



お申し込み・お問い合わせは
小浜助産師会「うぶごえ」

www.facebook.com/ubugoe.obamamidwife
0770-52-2222 「小浜市健康管理センター」まで

メールでも承ります



ubugoe.obama@gmail.com