妊婦さん、産婦さんの参加大募集！

～笑顔の育児は、まず「心の余裕」から～

これから新しい命の誕生を迎える妊婦さん、すでに赤ちゃんの育児を毎日をがんばっている産婦さん。
「私、うまくやれるかな？」「最近ちょっとこころが疲れているかも？」などと感じることはありませんか？
同じように出産・育児に向き合う仲間たちとお話ししながら、日々のモヤモヤをスッキリ軽くしませんか？
お子さんやご家族、パートナーとの参加も大歓迎です。 お気軽にご参加ください！



【実施日】　令和8年12月10日（木）

【時　間】　13:30～15:30（受付 13:15～）

【会　場】　保健相談センター



【対　象】　榛東村に在住の妊婦さん、産婦さん、ご家族
※ご家族は村外在住の方もご参加いただけます。
※お子さんと一緒にご参加いただけます。

【持ち物】　母子健康手帳、筆記用具、飲み物（必要な方）

【内　容】　講話（13:30～14:30）
テーマ「妊娠期から産後のこころの変化」
講師 ： 松井 啓人 医師（まつい女性クリニック）
座談会（14:30～15:30）
テーマ「出産までには何が必要？産後の生活ってどうなる？
保健師が出産まで必要な物品準備などについてお話しします。
参加者同士で、ベビーグッズの準備や産後のリアルな生活について
楽しくお話ししましょう！

【申　込】　令和8年11月9日（月）8:30 ～ 令和8年12月9日（水）17:15まで
《電話》 0279-70-8052 （平日8:30～17:15）
《Web》 二次元コードから専用フォームにアクセス

二次元コードはこちら



【お問い合わせ】榛東村保健相談センター（0279-70-8052）