

妊娠おめでとうございます

添田町子育て支援センターでは、妊婦さんとお腹の赤ちゃんのためのマタニティサークル「ポコ・ア・ポコ」を月に一度行っています。赤ちゃんの誕生を楽しみに、妊婦生活を快適に過ごし、安心して分娩・育児を迎えられるように母となる日の為に、ゆっくりと少しずつ一緒に準備していきましょう。

妊娠中は体だけでなく、
心も不安定になりがちです。
一人で抱え込まないで！



・こんな時どうしたらいいの…？
・誰かに聞いてほしい！
・みんなそうなのか知りたい！

・何を準備したらいいの？
・母乳の事、赤ちゃんの事知りたい！

助産師さんと一緒に！！

- ・健康チェック
- ・むくみ、冷え
- ・胎動確認
- ・助産師さんから…
- ・妊婦さんから質問・疑問など
- ・ママアロママッサージ（リラックスタイム）
- ・ティータイム



妊婦さんにも優しいおやつを食べながらおしゃべりしましょう♡

助産師さんの他、保健師、保育士のスタッフも傍に
いますので、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：令和8年 9月10日（木）
10月 8日（木）
11月12日（木）
12月10日（木）

※日時、場所が変更になる場合があります。
予約時にご確認ください。

※要予約です ※託児あり

時間： 10:00～12:00

場所：添田町オークホール(和室)

持ってくるもの：母子手帳、ブランケット、飲み物



お人形を使っの抱っこ体験も
できます。
他にも不安なことあれば何でも
ご相談くださいね！

産後・子育て中のママの参加もお待ちしています♪



インターネットを通じて様々な情報が飛び交う現代…。色々な情報がありすぎて
分からなくなりますよね。そして、産後も子育てに関する悩みがつきません。
出産したばかりのママ、毎日の子育てを頑張っているママもお子さんと一緒にお気軽に
ご参加ください。出産を振り返ることでの今後の子育てに役に立つこともあると思います。
また、妊娠中のママにとっても強い味方となります。お気軽にご参加ください☆