

# プレママカフェ

出産準備に向けていろいろ忙しいことと思いますが、  
 出産前のちょっとお時間のある時に  
 プレママカフェにいらしてみませんか？

日にち	時間	会場	内容
令和3年 6月11日(金)	10:00～11:30	トキのむら 元気館	マタニティヨガ
令和3年 8月20日(金)	10:00～11:30		ママのおやつ
令和3年10月18日(月)	10:00～11:30		アロマの香りでリラックス
令和3年12月13日(月)	10:00～11:30		ベビーマッサージ 赤ちゃんのお世話練習
令和4年 3月18日(金)	10:00～11:30		マタニティヨガ&ピラティス教室

**妊娠中のママが妊娠・出産・子育てについて気楽に話せる場所です。  
 お茶を飲みながら、ゆったりした時間を過ごしましょう。**

入院費はどのくらい  
かかるの

立ち合い出産は  
する？しない？

佐渡病院での出産  
入院はどんな感じ  
なの？

体重管理やどんな  
運動ができるのかな

陣痛が不安です

里帰り期間はどの  
くらいでしたか？

〇〇〇って…  
食べていいのかな？

授乳服は必要ですか



佐渡市 佐渡地区助産師会





# プレママカフェに参加された方の声

ヨガで体の痛みが  
少しよくなった  
気持ちも落ち着いた

マッサージの仕方や  
抱っこの仕方などを  
聞けてよかった

疑問に思ったことを  
聞きやすかった

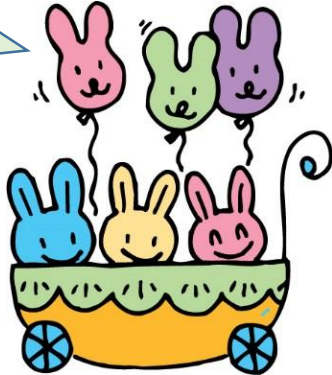
島外から来たので  
こういうイベントがあって  
助かる

出産の近い方と  
お話しできて楽しかった

助産師さんから  
為になる話が聞けた

先輩ママからの  
育児の知恵が聞けた

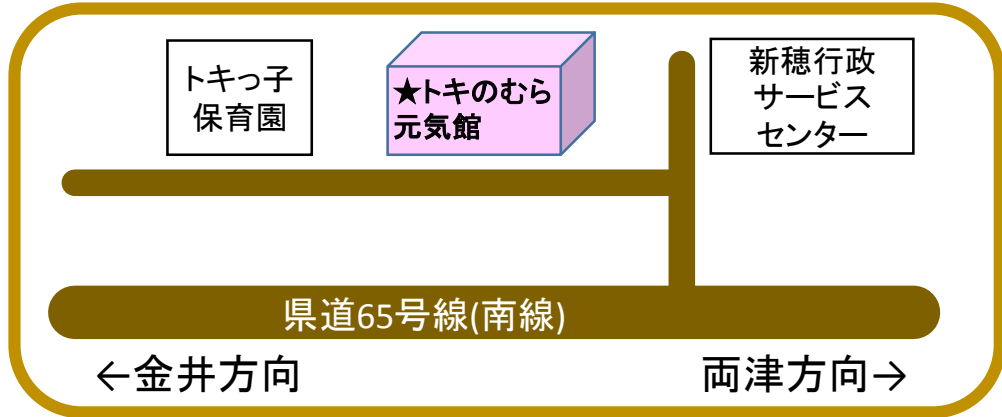
佐渡病院の情報が  
聞けてよかった



場所:トキのむら元気館 等  
対象:妊娠中のママ  
申込:佐渡市 市民生活課  
健康推進室  
電話:63-3115  
※各開催日1週間前まで  
にお申込みください。  
※内容により参加費を徴収  
することがあります。



## トキのむら元気館 (佐渡市新穂瓜生屋362-1)



お問合せ先:佐渡市 市民生活課 健康推進室

電話:63-3115

