ママ達とたくさん話せた！

また行きたい！

気分転換できた

0歳の赤ちゃんとママ集まれ！

子育て交流会

毎月第2金曜日開催

主催：尼崎市 南部地域保健課

同じ悩みを共有できた

楽しかった！

＼みなさんこんな話をしています！／

- 離乳食のこと（作り方の工夫はどうしてる？など）
- 1日の過ごし方（家以外どこに行ってる？など）
- 夜泣きの対応（どうやって毎晩乗り越えてる？など）
- 運動面のこと（はいはいしなくて心配、など）
- 家族のこと（パパにもっと手伝ってほしい、など）

保健師にも気軽に相談、体重測定もできますよ

質問もOK！お気軽にお電話ください

予約制

TEL06−6415−6342
FAX06−6430−6850

場所

南部保健福祉センター　集団指導室
（出屋敷リベル5階）

日時

毎月第2金曜日
午後2時～3時30分

こんなことありませんか？

- 初めての育児、これでいいのかな
- 気軽に話せる友達がいたらいいな
- 子どもといつも家で二人きり・・・
- リフレッシュしたい！
- みんなどうやって１日を乗り切ってるのかな

などなど・・・

子育て交流会は、子育ての楽しさや不安を話したり情報交換したり・・・
自由におしゃべりできる場です。
保健師も一緒に参加しますので、
何でも相談できます。
どうぞお気軽にご参加くださいね☆

対　象

０歳児の赤ちゃんとご家族（パパも大歓迎です！）

日　時

毎月第２金曜日

令和２年　５月８日、６月１２日、７月１０日、８月１４日、９月１１日、
１０月９日、１１月１３日、１２月１１日
令和３年　１月８日、２月１２日、３月１２日

午後２時から３時３０分（受付は１時４５分から）
※３時からマタニティセミナー参加の妊婦さんも参加します

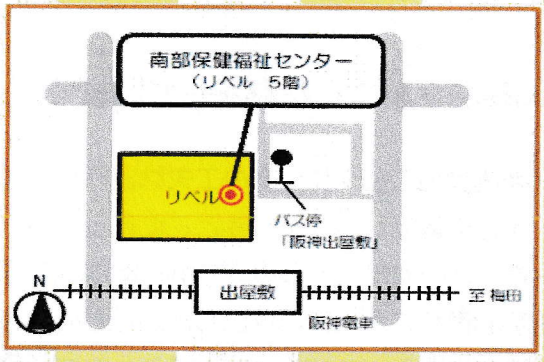
予約制

尼崎市南部地域保健課まで　（質問だけでもOK！お気軽にお電話下さい）
ＴＥＬ：０６－６４１５－６３４２　ＦＡＸ：０６－６４３０－６８５０
３回までの参加とさせていただきます
申込み多数の場合は、初回参加の方を優先させていただきます

場　所

尼崎市南部保健福祉センター
集団指導室

尼崎市竹谷町２－１８３　リベル５階
阪神出屋敷駅北へ徒歩１分
※ベビーカーでお越しの場合は５階までそのまま
お越し下さい。ベビーカー置き場をご案内します。



持ち物

赤ちゃんに必要なミルク・おむつ・バスタオルなど

※　午前１０時の時点で暴風・大雪のいずれかの警報が発令されている場合、事業は中止します。
※　上記の時間に関わらず、大きなゆれを伴う地震が発生したり、大津波警報が発令された場合は、事業を中止します。