

参加料  
無料

# 南越前町マタニティセミナー

赤ちゃんを迎えることは楽しみだけど、「お産ってどんなもの?」「腰が痛くて…」と、気になることもあるのではないのでしょうか。

妊婦さん同士集まり、お産の流れを学んだり、マタニティヨガで、心も体もスッキリしましょう♪



**日時** 9月10日(土)  
午前9時30分～午前11時30分

**場所** 南条保健福祉センター (南越前町脇本 17-38-1)

- 内容**
- ◆「お産の流れについてみんなで楽しく学ぼう」  
【講師】瀧澤助産院 助産師
  - ◆「妊娠中からの歯の健康について」  
【講師】県歯科衛生士会 歯科衛生士 西山 潮氏
  - ◆「ヨガ安産体操♪リラックスしてしなやかな身体づくり」  
【講師】健康運動指導士 漆崎 由美氏

※当日は動きやすい服装で、母子健康手帳をご持参ください。

前日までに  
ご予約ください

当日飛び込み参加も大歓迎!  
託児もできます!



来場プレゼント

出産・育児にとっても役立つ  
テキストをプレゼント!!



パートナーの方  
大歓迎  
(妊婦体験もできます!)

〈セミナー会場〉



■申込み・問合せ 保健福祉課 ☎47-8007

## 南越前町敬老会

- ◎河野地区 9月21日(水) 午前11時～ 河野総合事務所 3階ホール
- ◎南条地区 9月30日(金) 午前11時～ 南条勤労者体育センター
- ◎今庄地区 10月5日(水) 午前11時～ 宅良体育館

■対象者 75歳以上の方(平成28年12月末日現在)  
※参加者は、各地区の民生委員がとりまとめます。

■問合せ 保健福祉課 ☎47-8007  
今庄総合事務所 ☎45-1111  
河野総合事務所 ☎48-2111

