

フレママ相談日のご案内

赤ちゃんを迎える準備をしていくなかで不安や疑問、悩み事が日々尽きないと思います。
恵庭市では妊娠中のママやパパを対象に保健師、管理栄養士による妊娠中の健康相談や
栄養相談、子育て情報の紹介、お世話体験等、皆さんの要望に沿った相談や体験ができます。

❖ 例えばこんな相談ができます ❖

- ・ 妊娠中の体や食事のこと
- ・ 出産、子育てのために準備しておくもの
- ・ 陣痛が来た時の対応
- ・ 子どもの預け先、仕事復帰
- ・ 恵庭市の子育て制度やサービス 等



❖ 赤ちゃんのお世話体験もできます ❖



<会場>

恵庭市役所 えにわっこ応援センター

<日時>

月1回(下記の日程表をご覧ください)

内容に応じて 30 分～1 時間程度

① 9:30～10:30

② 10:50～11:50

※①、②のどちらかをお選びください

<持ち物> 母子健康手帳

一日程表一

R7.4月21日(月)

5月26日(月)

6月30日(月)

7月28日(月)

8月25日(月)

9月29日(月)

10月27日(月)

11月17日(月)

12月15日(月)

R8.1月26日(月)

2月16日(月)

3月16日(月)

心配やご相談がある際は、フレママ相談日以外でも相談をお受けします。

【ご予約・お問合せ】

恵庭市子ども未来部えにわっこ応援センター (平日 8:45～17:15)

恵庭市京町1番地(恵庭市役所)

☎ (0123)-33-3131 (内線 1254)