



2026年度

事前予約制

# 赤ちゃんを迎える準備会

赤ちゃんが生まれる前に準備をしましょう♪

## ✿ 沐浴体験をしよう

本物そっくりの赤ちゃん人形を使って  
エアーで体験します。

## ✿ 子育てすごろくをしよう

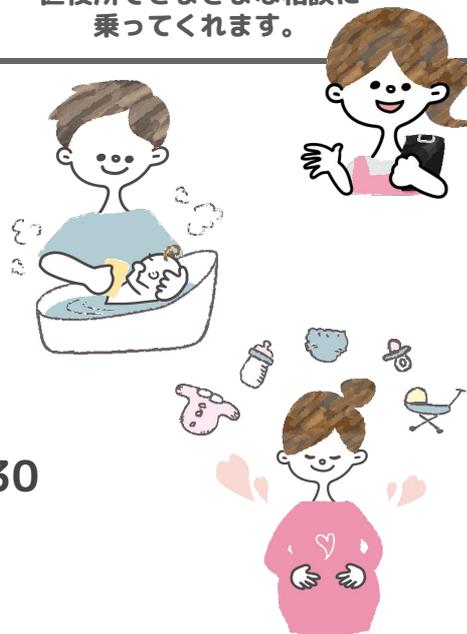
子育て中に起きるさまざまな出来事。  
こんな時どうする？を話し合いながら進めます。

## ✿ 交流タイム

ひろばにいる親子と話してみましょ。う。  
コーディネーターにママの身体の相談ができます。

★第二子以降出産の人、夫婦での参加も大歓迎です★

母子保健コーディネーターも参加します。  
助産師・看護師などの資格を持つ人で、  
妊娠初期から産後にかけて  
区役所でさまざまな相談に  
乗ってくれます。



開催日時

毎月第4金曜日 10:00~11:30

対象

青葉区在住の妊婦とその家族

申込

☎045-981-3306  
またはラフルHP・横浜市地域子育て支援拠点サイト  
から申込みください。

定員

3組

ラフルHP



妊娠中は体調が不安定な場合があります。  
母子健康手帳と緊急連絡先をお持ちの上、  
妊娠35週までを目途に無理のないように  
参加してください。



青葉区地域子育て支援拠点  
ラフル（青葉台）  
〒227-0062  
横浜市青葉区青葉台1-4 6階  
☎045-981-3306  
10:00~16:00（火~土）  
ホームページ  
<https://lafull.net>

