

令和7年度

# はちまむサロン

## 妊娠婦さんの交流会



- ✿育児の準備、何が必要なのか参考にしたい。
- ✿ママ友が欲しいなあ。
- ✿赤ちゃんの寝かしつけ、お出かけのコツを知りたい。
- ✿家事と育児、他のママはどう過ごしているの？
- ✿仕事復帰に向けて準備していることはある？
- ✿とにかく、おしゃべりして気分転換したい～♪

妊娠婦さんや産婦さんのためのサロンです。

ゆっくりと おしゃべりできます。お気軽に ご参加ください！



はちまむサロン 日程								
令和7年 4月 18日 (金)	令和7年 8月 22日 (金)	令和7年 12月 19日 (金)						
令和7年 5月 16日 (金)	令和7年 9月 19日 (金)	令和8年 1月 16日 (金)						
令和7年 6月 20日 (金)	令和7年 10月 17日 (金)	令和8年 2月 20日 (金)						
令和7年 7月 18日 (金)	令和7年 11月 21日 (金)	令和8年 3月 13日 (金)						

場所：八戸市総合保健センター（田向）1階  
時間：10:00～12:00  
申し込み先：☎0178-38-0711

●時間 / 受付 9:50 サロン 10:00～ ●参加費 / 無料 ●定員 / 10組（先着順）

●持ち物 / 母子健康手帳（バスタオル、おむつ等）

●対象 / 八戸市内に住所がある 妊婦さん及び生後4か月頃までの子を持つ産婦さん

※体調に不安がある方は参加を控えるようお願いいたします。

（産婦さんは赤ちゃんと一緒に参加できます。）

（おしゃべりしながら授乳したり、自由に参加できます。）



### ◆お申込み方法◆

- ・「はちまむサロン」は予約制です。
- ・開催日の前日までに、上記の申し込み先に電話でご予約ください。
- ・申し込み後のキャンセルの場合も、ご連絡ください。

※やむを得ない事情により、上記日程から変更や事業を中止する場合があります。

市のホームページ等で周知しますので、ご確認くださいますようお願いいたします。



### ◆お申込み・お問い合わせ先◆

八戸市保健所 すくすく親子健康課

☎ 0178-38-0711 (平日 8:15～17:00)