

マリッジサポーターが開くパン作り婚活パーティー

結婚を希望する女性の皆さん、30代・40代の男性公務員が参加するパン作りパーティーですてきな相手との出会いを求めてみませんか。

手作りしたパンはお持ち帰りできます。

- 開催日 令和元年11月10日(日) 13時から16時(受付12時30分)
- 開催会場 常陸大宮市長倉609 カフェレイ
(四季彩館の近くです。下図 ● 参照)電話0295-55-2871
- 会費 男性・女性とも1,000円
会費は当日徴収します。キャンセル料はありません。
- 募集対象 30代40代の女性のみ10名募集します。定員を超えた場合抽選となります。参加決定者には11月2日(土)までにパーティーの詳細を通知します。通知が無い場合は抽選漏れとご理解下さい。なお、男性はマリッジサポーター等に登録している30代・40代の公務員が参加します。
- 申し込み期間・方法 令和元年9月27日(金)～10月27日(日)まで
 - ①名前②性別③年齢④住所⑤携帯番号⑥職業⑦担当マリッジサポーター名(登録者のみ)を記載し、メールで申し込んでください。※電話申し込み不可
 - 【メール】マリサポ県北活動協議会
ibarakimarisapokenpoku1@gmail.com
- 問合せ先 川野和彦 090-2467-0207
石澤令子 0295-55-2871
12時から14時の間にお願いします。
- 主催 いばらきマリッジサポーター
県北地域活動協議会
- 後援 (一社)いばらき出会いサポートセンター



マタニティ教室(プレパパママ教室)について

◎『妊娠中の食事ってどうすればいいの?』『出産・育児について分からないことが分からない…』など妊娠中から疑問は尽きないものです。妊娠中や出産後も安心して子育てができるように、からだと心の準備をしましょう。ぜひご夫婦で1日目、2日目を通して参加ください!!!

- 日時 1日目 11月8日(金) 9時30分～11時30分(受付 9時15分～30分)
2日目 12月7日(土) 9時30分～11時45分(受付 9時15分～30分)
- 場所 総合保健福祉センター「かがやき」
- 内容

【1日目】～ハッピーマタニティ～

- ・妊娠中のママと赤ちゃんのからだの変化と妊娠中の過ごし方について
- ・お腹の赤ちゃんを育てる食生活について

【2日目】～プレパパママクラス～

- ・沐浴体験
- ・パパのマタニティ体験
- ・赤ちゃんが生まれてからの生活について
- ・家族で考えるバランス食について

- 対象者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加も大歓迎です。

- 定員 10組程度

- 持ち物
 - ・親子(母子)健康手帳
 - ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
 - ・父になろうパパになろう～パパフレBOOK～【2日目】
 - ・飲み物等必要に応じてご持参ください

- 申込方法 申込期間中にQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)から、または電話・窓口での申込み

※可能な限り、1日目・2日目通して参加ください。

- 申込期限 11月1日(金)まで

問 かがやき 健康推進課 ☎54-7121



QRコード

