



瑞穂市では、妊娠・出産・育児を応援するために“パパママくらぶ”を行っています  
平成30年度もみなさんのご参加をお待ちしています♪♪

## 育ママサロン&ランチ会

助産師と一緒に身体を動かしたあとは  
栄養士が作ったおいしいランチをいただきます♪  
みんなでわいわい楽しみましょう♪



## パパとママのハッピーヨガ

イクメンを目指すパパ必見♪  
妊娠したママの身体の変化を知りましょう！  
夫婦で出産のための身体づくりを行います。

## 優しさ育て！～木のスプーン作り～

岐阜県は日本で2番目に森林の割合が多い県です♪  
岐阜県の<sup>ホブ</sup>朴の木を使って、赤ちゃんの離乳食用スプーン  
(ファーストスプーン)を作ってみましょう！

