

平成31(2019年)年度

マタニティ教室

ママやパパになる方が安心して出産を迎えられるよう、妊娠・出産・育児について学ぶことができます。出産が二回目以降のママや、ご家族の方もぜひご参加ください。

☆栄養については、妊娠前半に受講することをお勧めします。



内 容	*沐浴体験 赤ちゃん人形を使って、沐浴の練習をします。	*出産の準備、お産の進み方と過ごし方 *妊娠中の過ごし方、歯の衛生、赤ちゃんのお世話	*妊娠中の栄養と離乳食 *香美市の子育てサービスについて 教室終了後に、なかよしひろばを見学します。
日 時	① 5月17日(金) ② 9月6日(金) ③ 1月10日(金) 9時30分～11時30分	① 5月31日(金) ② 9月20日(金) ③ 1月24日(金) 9時30分～11時30分	① 6月14日(金) ② 10月4日(金) ③ 2月7日(金) 9時30分～11時
スタッフ	保健師	助産師 保健師	栄養士 保健師

【対象者】香美市在住の妊婦、香美市に里帰り中の妊婦

※ご家族の方も参加可(申し込み時にお伝えください)

【定 員】それぞれ10名程度

【場 所】子育てセンターなかよし (なかよし保育園内) *裏面地図参照



【持ってくるもの】 母子健康手帳

(2回目以降の参加時は、初回にお渡しする母子保健テキストもお持ちください)

【申し込み方法】実施日の2日前までに下記までお申し込みください。

子育てセンターなかよし TEL 0887-53-1008

健康介護支援課 TEL 0887-52-9281

