







平成29年度マタニティ教室



妊娠おめでとうございます。お産や育児について学び、体調を整えて出産の準備をしましょう。沐浴体験やランチ、ママ友のお話しなど楽しい内容です。パパや祖父母の方もぜひお越しください。

日程	4月コース	4月15日(土)	4月17日(月)	4月25日(火)	【新規】 ダイジェスト 講座 6月27日(火) 12月15日(金)
	8月コース	8月5日(土)	8月21日(月)	8月29日(火)	
	11月コース	11月11日(土)	11月20日(月)	11月16日(木)	
	2月コース	2月10日(土)	2月13日(火)	2月15日(木)	
時間	9:30~12:00		9:30~12:30		9:30~11:30
内容	<p>～育児の心構えと 沐浴体験～</p> <p>①楽しい育児をするための心構え ②沐浴体験 ③パパの妊婦疑似体験</p> 	<p>～よいお産のために 獲得したい生活習慣～</p> <p>① ママと赤ちゃんのお口のケア ② 先輩ママと赤ちゃんとお話ししよう ③ マタニティランチ ～栄養満点ランチプレート～</p> 	<p>～骨盤体操、乳房ケアを学んで 出産準備～</p> <p>① 出産のしくみ ② 母乳について ③ 音楽を聴きながら胎児とお話し ④ ママ：骨盤体操 パパ：赤ちゃん人形で お世話体験 ・妊婦疑似体験</p> 	<p>～多忙な方に 簡単ダイジェスト 講座～沐浴体 験</p> <p>① 育児Q&A ② ママの体調管 理その他</p>	
講師	臨床心理士・保健師	管理栄養士・ヘルスマイト二宮・歯科衛生士・先輩ママ	助産師・保健師	保健師	
備考	・エプロンをお持ちください	・ランチ代 200円・お箸	・動きやすい服装でお越しください		

☆会場：二宮町保健センター

☆持ち物：母子健康手帳・筆記用具・上履き・飲み物・参加保険料（1人につき毎回50円）をご持参ください。

☆教室の3日前までにお電話等で御予約ください。天候や講師都合により日程が変更となることがあります。託児はご相談ください。

お問い合わせ・申込み 健康づくり課 保健予防班
TEL71-7100