

～妊産婦のみなさんの産前・産後をサポートします～

マタニティ教室のお知らせ

かわいい赤ちゃんの誕生を心待ちにしていることと思います。

妊娠中の生活を快適に過ごし、よいお産を迎えられますよう、ぜひご参加ください。

(妊婦さんのみの参加、夫婦での参加、どちらも大歓迎です。お気軽にお声がけくださいね。)

日にち

R8.8月～12月出産予定の方

5月23日(土)

R9.2月～6月出産予定の方

11月28日(土)

R8.11月～R9.3月出産予定の方

8月29日(土)

R9.5月～9月出産予定の方

2月27日(土)



時間 5・8・2月 9:30～11:30
11月 9:30～13:30

11月は最上地域市町村
合同で開催します！
一緒においしいお昼ごはんを
食べましょう！

場所 子育て支援センター（町改善センターの隣）
※11月のみ地域福祉センター（やくし苑）の予定です

持ち物 母子手帳、ママパパ学級テキスト（母子手帳交付の際にお渡ししています）

内容

＊ ママには ＊

- ◇個別健康相談～助産師・保健師とお話～
- ◇すこやかなお産のために～助産師さんより～
妊婦体操、骨盤ケア、さらしの巻き方
- ◇食事のお話～栄養士より～
- ◇パパと一緒に聞いてほしいこと～保健師より～

＊ パパには ＊

- ◇沐浴体験
- ◇妊婦体験
- ◇ママと一緒に聞いてほしいこと～保健師より～

＊ 参加してくれた方にプレゼント ＊

- ◇さらし
- ◇支援センターを卒業した子たちからのおさがりがあります。
(洋服、育児用品など)

＊ ママとパパに ＊

- ◇きつねのぼたんによる読み聞かせ
～心がほっこり。出産・子育てについて考える～
- ◇子育て支援センター、子育てがっこうご紹介
- ◇この機会に、一緒に参加した方々と
ママ友、パパ友になれると嬉しいですね。

○連絡先○ 役場 健康福祉課 保健師 TEL: 29-5624 (直通)