

～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

R5. 8月～12月出産予定の方

🌸 **5月27日(土)**

R5. 11月～R6. 3月出産予定の方

🌸 **8月26日(土)**

R6. 2月～6月出産予定の方

🌸 **11月25日(土)**

R6. 5月～9月出産予定の方

🌸 **2月24日(土)**

🌸 **時間 9:30～11:30**

🌸 **場所 子育て支援センター（町改善センターの隣）**

🌸 **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 🌸

- ◇手作り沐浴布～可愛い刺繍やスタンプ入り～
- ◇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、子育てがっこうのご紹介
- ◇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)