

令和4年度



おや親たまご



(マタニティ教室)

妊娠中は自分のからだを見つめ直す絶好のチャンスです★
体調やご都合の良いときに、ぜひご参加ください♪ (要予約)

コース		日程			曜日	場所
マタニティコース	テーマ①	4/27	8/24	12/21	水曜日	保健センター
	テーマ②	5/25	9/28	1/25		
	テーマ③	6/22	10/26	2/22		
ファミリーコース		7/23	11/26	3/25	土曜日	



ファミリーコース

【時 間】受付 9:00~9:45

実施 9:45~12:00

- 【内 容】・教えて助産師さん！産後クライシス
・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)
・よく泣く赤ちゃん
・保健センターのサービス紹介

【定 員】6組(妊婦さんのみの参加もOK)

【持ち物】母子健康手帳

沐浴ってどうやってするのかな・・・



マタニティコース



【時 間】受付 13:15~13:30

実施 13:30~15:00

【内 容】・助産師の今日のテーマのお話

・マタニティヨガ ＊妊娠経過に異常がなく、主治医の許可を得た方

※内容は変更する場合があります。

【持ち物】母子健康手帳、腹帯（お持ちの方）

テーマ①

ママと赤ちゃんの心と体

- ・ママの心と体、どう変わるの？
- ・おなかの赤ちゃんとの
コミュニケーション
- ・マルトリートメントって？

担当：助産師・保健師

テーマ②

出産について知ろう！

- ・お産の進み方
- ・赤ちゃん陣痛

担当：助産師・保健師

テーマ③

ママと赤ちゃんの栄養

- ・ママの食事
- ・母乳育児のコツ

担当：助産師・栄養士・保健師



楽なお産のためにヨーガって
しての方がいい??

●参加方法●

マタニティ質問票か保健センターへの電話で申し込みを受け付けます
（電話での申し込み時に「おや親たまごに参加希望」と伝えてください）

TEL 0790-22-0560（保健センター内線 360~363）

問い合わせ
要予約

