

R4 マタニティ教室 ♡ たまごっこたいむ



病院とは違う！！

アットホーム教室♪

助産師・管理栄養士・保健師が、
病院では聞けないことにも
お答えします！

パパもママも体験

してみませんか？？

赤ちゃんのお風呂ってどうやっ
て入れたらいいの？そんなお悩み
も沐浴体験で、解決することができ
ます！！

ぜひ体験してみませんか？？



ママの体と心の変化を、

パパや家族に知ってもらおう！

家族みんなでママを支え、
赤ちゃんを迎える準備ができる！
話を聞いてどんな感じかを具体的に
イメージしてみよう♪

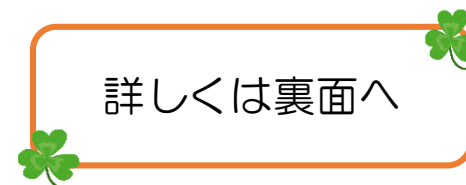




～感染対策について～

安心して教室に参加していただけるよう、換気・使用物品の消毒・
職員の感染対策（マスク、手袋、ゴーグル等の着用）を実施しています。

参加される方はマスクの着用や会場での手指消毒等、感染対策へ
のご協力をお願いいたします。

詳しくは裏面へ



	内容	持ち物
すくすくクラス	<p>～おっぱいとお産のはなし～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中に必要な栄養って？ ●母乳育児のポイントは？ ●お産の流れをイメージしてみよう！ 	<p>母子手帳 バスタオル1枚 (授乳クッション持っている方はクッションを持参)</p>  <p>できるだけ母乳で育てたい！そんなあなたにお勧めです☆</p>
わくわくクラス	<p>～お風呂の入れ方～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんのお風呂はどう入れる？(沐浴実習) ●産前産後のからだやキモチ ●あやし方、抱っここの仕方のポイント☆ 	<p>母子手帳 バスタオル1枚 動きやすく濡れてもいい服装</p> <p>赤ちゃんとの生活ってどんな感じかな??</p> 

対象：**妊婦さんとその家族**

参加目安：すくすくクラス、わくわくクラス
どちらかだけの受講でも OK です
(両方受講される場合はどちらから受けていただいても構いません)。

会場：**子育て支援センター(ぐりぐらひろば)**

参加費：**無料**

※来所前に、自宅で検温の実施を
お願いします。



教室	開催日(曜日)	時間	申し込み期日
すくすくクラス	6月3日(金)	13:30~15:00 (受付時間 13:20~)	開催日の1週間前
	10月7日(金)		
	2月3日(金)		
わくわくクラス	6月18日(土)	10:00~11:30 (受付時間 9:50~)	開催日の1週間前
	10月22日(土)		
	2月18日(土)		



要予約

申し込み方法：電話で受付します。 定員 5組(先着順)

申し込み先：すこやかセンター伊野内 ほけん福祉課 **893-3811**