

マタニティクラス



令和6年度版

妊娠や出産、産後の生活について、体験をしながら学べる講座です。
マタニティクラスには2つのクラスがあり、好きなクラスを選んでご参加いただけます。

たまひよクラス			項 目	ひよこクラス		
2回（平日1回・日曜1回）			回 数	1回		
助産師・栄養士・保健師			担当者	保健師		
2回を通して、妊娠中の過ごし方から赤ちゃんのお世話まで学ぶことができます。			ポイント	赤ちゃんのお世話について、1回でコンパクトに学ぶことができます。		
(1日目) 赤ちゃんの誕生、産後の体の変化 妊娠中の栄養のお話 (2日目) 赤ちゃんを迎える準備 産後の生活 沐浴実習			内 容	赤ちゃんを迎える準備 産後の生活 沐浴実習		
1コース	2コース	3コース	日 程	1コース	2コース	3コース
令和6年 5/21(火) 6/16(日)	令和6年 9/10(火) 10/6(日)	令和7年 1/21(火) 2/16(日)		令和6年 7/7(日)	令和6年 11/17(日)	令和7年 3/9(日)
5/14(火)	9/3(火)	1/14(火)	申込期限	6/28(金)	11/8(金)	2/28(金)
○1日目 午後1:00~4:00（受付：午後1:00~1:10） ○2日目 午前9:00~11:30（受付：午前9:00~9:10）			時 間	午前9:00~11:30（受付：午前9:00~9:10）		
母子手帳・筆記用具 2日目のみ：1日目に配布したテキスト スリッパ・バスタオル			持ち物	母子手帳・筆記用具・スリッパ・バスタオル		

※定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みください。



パパの妊婦体験(ジャケットの着用)や
赤ちゃん人形を使った抱っこもできます♪



《場所》 阿見町総合保健福祉会館（さわやかセンター）

《お問い合わせ・申込み先》 阿見町子育て世代包括支援センター（健康づくり課内）

〒300-0331 阿見町阿見 4671-1 TEL：029-888-2940

（土日祝日は除く）