

安産教室

妊娠おめでとうございます♥

みなさまが安心して出産・育児を迎えられるよう、安産教室を開催しています。
ぜひお気軽にご参加ください。前期・後期それぞれ予約が必要です。

	前期		後期	
	すこやかママ講座		ウェルカム赤ちゃん講座	
			パートナー・ご家族の方も1名まで参加可	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ❖妊娠中から産後にかけての食事の話 骨密度測定（希望者のみ） ※ かかとで測ります。 素足になりやすい服装でお越しください。 ❖ママと赤ちゃんの歯の話 ❖妊娠中の過ごし方 ❖マタニティストレッチ 		<ul style="list-style-type: none"> ❖赤ちゃんが生まれてからの話 (生活のこと・育児用品紹介) ❖ママとパパのメンタルの話 ❖赤ちゃんの泣きの特徴 ❖赤ちゃん人形での お世話（抱っこ・沐浴など）体験 	
出産予定日	日	予約開始日	日	予約開始日
R7年 8～12月	R7年 5月8日(木)	4/23(水)	R7年 6月12日(木)	5/21(水)
R7年 R8年 12月～4月	R7年 9月11日(木)	8/20(水)	R7年 10月9日(木)	9/24(水)
R8年 4～8月	R8年 1月8日(木)	12/24(水)	R8年 2月12日(木)	1/21(水)
時間	13:30～15:00 (90分)		13:30～15:30 (120分)	
	受付は13:15～ (※前期の骨密度測定を希望される方は13:10より受付します)			
定員	先着10名(西蒲区在住の方)			
会場	巻地域保健福祉センター(西蒲区巻甲4363番地)			
持ち物	母子健康手帳・筆記用具・飲み物(冬場はひざかけ等)			

予約先

☎ 0256-72-8372
西蒲区健康福祉課健康増進係