

マタニティハピネスクラスのご案内



那須塩原市

これからママ・パパになる皆様へ。
一緒に赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

【対象】

妊娠22週以降の妊婦さんとご家族

【募集人数】

各回妊婦さん10名程度(ご家族含め20名程度)

※日時や内容については下記をご覧ください。

【時間】

・14:00~15:30 <受付時間 13:45~>

マタニティハピネスクラス開催スケジュール

日付	内容	場所
5月25日(月)	第1課	黒磯保健センター
6月22日(月)	第2課	
7月22日(水)	第1課	西那須野保健センター
8月19日(水)	第2課	
9月28日(月)	第2課	黒磯保健センター
10月26日(月)	第1課	西那須野保健センター
11月30日(月)	第2課	
12月17日(木)	第1課	黒磯保健センター
1月25日(月)	第2課	
2月15日(月)	第1課	西那須野保健センター
3月16日(火)	第2課	

第1課「マタニティの“今とこれから”」

- ・ママの元気を応援する栄養について
- ・味噌汁の試飲
- ・塩分測定
(ご希望の方は味噌汁やスープを持参ください)
- ・育児体験・泳浴体験・おむつ交換
- ・パパの妊婦体験

第2課「知って安心! ママと赤ちゃんのこと」

- ・妊娠中の身体の変化
- ・赤ちゃんの身体について
- ・産後のマのこころからだ
- ・子育てに関する市内のサービスについて
- ・赤ちゃんへのプレゼント作り



申し込みはGoogleフォームから >

子育て相談課 母子保健係

TEL: 0287-38-1356