

🌸 マタニティハピネスクラスのご案内 🌸



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裏面をご覧ください。

那須塩原市

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
- ・パパにできること！妊娠中～産後に大切な栄養について
- ・育児体験（沐浴体験、おむつ交換、着替え、抱っこ）
- ・パパの妊婦体験

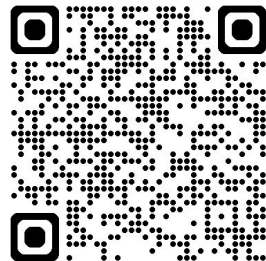
第2課「知って安心！ママと赤ちゃんのこと」

- ・妊娠中の身体の変化
- ・赤ちゃんの身体について
- ・産後のママのこころとからだ
- ・市内で妊娠中・出産後に利用できるサービスや子育て情報を紹介
- ・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！

2週間前に詳細を郵送いたします。



日 程	内 容	場 所
5月21日(水)	第1課	黒磯保健センター
6月9日(月)	第2課	
7月28日(月)	第1課	西那須野保健センター
8月12日(火)	第2課	
9月29日(月)	第1課	黒磯保健センター
10月20日(月)	第2課	
11月21日(金)	第1課	西那須野保健センター
12月15日(月)	第2課	
1月15日(木)	第1課	黒磯保健センター
2月16日(月)	第2課	

時間 14:00～15:30 <受付時間 13:45～>

※コース制ではありません。どちらの課からでもご参加いただけます。

※お住まいの地区に関わらず、どちらの会場にもご参加いただけます。

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

子育て相談課 母子保健係
0287-38-1356