

🌸 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

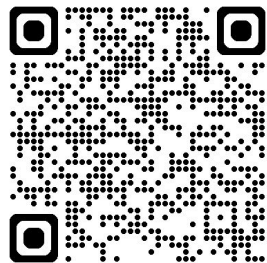
第1課「マタニティの“今とこれから、”

- ・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
8月16日(金)	第1課	黒磯保健センター
10月1日(火)	第2課	
10月18日(金)	第1課	西那須野保健センター
11月19日(火)	第2課	
12月16日(月)	第1課	黒磯保健センター
1月16日(木)	第2課	
2月3日(月)	第1課	西那須野保健センター
2月28日(金)	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 母子保健担当
0287-38-1356