



# 令和6年度 マタニティクラスのご案内



妊娠おめでとうございます！

ママやパパが少しでも安心して赤ちゃんを迎えることができるよう、  
妊娠・出産・育児に関する講座を開催します。

内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠・分娩の経過と日常生活で気をつけたいこと (助産師の話)</li> <li>○妊産婦の食事・栄養 (栄養士の話)</li> <li>○パパの育休について (保健師の話)</li> <li>○おむつ・着替え・沐浴体験</li> <li>○お父さんの妊婦体験</li> <li>○尿中塩分チェック</li> <li>○個別相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親と子の歯の健康 (歯科衛生士の話)</li> <li>○産後のお話 (助産師による話と妊婦体操)</li> <li>○抱っこ・授乳姿勢体験</li> <li>○出産・子育てにおける制度とサービスの紹介 (保健師の話)</li> <li>○お父さんの妊婦体験</li> <li>○個別相談</li> </ul>
場所	中野保健センター	中野保健センター
時間	午前 9:30~11:30	午前 9:30~11:30
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆記用具</li> <li>母子健康手帳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆記用具</li> <li>母子健康手帳</li> <li>子育て応援ガイドブック</li> <li>※動きやすい服装でお越しください。</li> </ul>
日程	5月11日(土)	6月15日(土)
	7月6日(土)	8月3日(土)
	10月5日(土)	11月23日(土)
	令和7年2月1日(土)	令和7年3月1日(土)
予約	<p>★3日前までに電話またはwebで予約をお願いします。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>&lt;参加条件&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内在住</li> </ul> <p>または</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内に里帰り出産予定</li> </ul> <p>(まずはお電話でご相談ください)</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	

★ご家族の方もぜひ一緒にご参加ください。



【予約・問い合わせ先】  
 健康づくり課 母子保健係  
 電話：0269-22-2111 (内線 385・388)