

マタニティークラス

東吾妻町は妊婦およびそのご家族の方を対象に2日コースでマタニティークラスを開催しています。
「初めての出産で分からないことがいっぱい…」「ネットにある情報の中で正しいのはどれ？」
「町外の出身なので友達が近くになくて…」妊娠中は不安なことがたくさんあるかと思います。
そんな妊婦さん、たのしく学んでお友達づくり・不安解消をしませんか？



内容



1日目

- ✧マタニティーヨガ（山田恵子）
（14週以降の方が参加できます。受講にあたっては医師の許可が必要です。）
- ✧母乳育児・出産のあれこれ
（助産師）

2日目

- ✧ママと赤ちゃんの栄養
（管理栄養士）
- ✧歯のお話/妊娠・出産にまつわる制度について
（保健師）
- ✧赤ちゃんの沐浴体験
（保健師）



日時

	第1回目	第2回目	第3回目	時間
1日目	R6年5月29日(水)	R6年10月16日(水)	R7年2月26日(水)	13:15~15:30(受付13:00~)
2日目	R6年6月8日(土)	R6年11月9日(土)	R7年3月8日(土)	9:30~12:00(受付9:15~)

*どちらか1日でも参加いただけます。

備考

【会場】 東吾妻町保健センター(東吾妻町大字原町 1117-1)

【対象】 妊婦と配偶者

【持ち物等】 母子手帳と筆記用具をお持ちください。

第1回目は運動のできる服装でお越しください。

【参加費】 無料

【申し込み方法】

開催日の3日前までに電話でお申し込みください。

東吾妻町保健センター Tel68-5021(受付時間平日 8:30~17:15)

2人目以降の方も
ぜひご参加ください!

