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いなくて…」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	R7年5月28日(水)	R7年10月22日(水)	R8年2月25日(水)	13:15～15:30(受付13:00～)
2日目	R7年6月7日(土)	R7年11月8日(土)	R8年3月7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!