



# マタニティークラス



東吾妻町では妊婦さんとそのパートナーの方に2日コースでマタニティークラスを開催しています

「初めての妊娠で分からないことがいっぱい…」  
「ネットの情報で正しいのはどれ？」  
「町外出身なので友達が近くにいないくて…」  
「久しぶりの妊娠で忘れちゃった」 などなど



妊娠中は不安なことがたくさんあるかと思います。  
楽しく学んでお友達づくりや不安解消しませんか？

## 1コース

♥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。  
受講に当たっては医師の許可が必要  
になるので確認してください。）

♥母乳育児・出産のあれこれ  
（助産師）



## 2コース

♥ママと赤ちゃんの栄養  
（管理栄養士）

♥歯のお話と妊娠出産の制度について  
（保健師）

♥赤ちゃんの沐浴体験  
（保健師）



日時	第1回	第2回	第3回	時間
1コース	R8年5月20日(水)	R8年10月28日(水)	R9年2月24日(水)	13：15～15：30 (受付13：00～)
2コース	R8年6月6日(土)	R8年11月14日(土)	R9年3月13日(土)	9：30～12：00 (受付9：15～)

※どちらか1コースでも参加いただけます

**会場** 東吾妻町保健センター

**対象者** 妊婦とそのパートナー

**持ち物等** 母子手帳・筆記用具  
(1コースは運動のできる服装でお越しください。)

**参加費** 無料

**申込方法** 開催日の3日前までにQRコードまたは保健センターに電話でお申し込みください  
東吾妻町保健センター TEL.68-5021 (受付時間 平日8：30～17：15)

2人目以降の方も  
ぜひお越しください！



申込フォーム