

ハッピーマタニティ教室



妊娠おめでとうございます。体調はいかがでしょう。

下諏訪町では家族みなさんにとっての幸せな出産と、これから生まれてくる赤ちゃんのすこやかな成長を応援するために、「ハッピーマタニティ教室」を開催しています。新しい家族を迎える準備を始めてみませんか？

是非ご夫婦でご参加ください。経産婦さんの参加も大歓迎です！

【日程表】

	5月コース	8月コース	11月コース	2026年2月コース
1回目	5月10日(土)	8月 2日(土)	11月 8日(土)	2月 7日(土)
2回目	5月27日(火)	8月22日(金)	11月27日(木)	2月26日(木)

【時 間】午前9時30分～正午 （受付：午前9時15分～）

【会 場】1回目：下諏訪町保健センター
2回目：子育てふれあいセンターぽけっと

◎予約制で実施します。

対象となるコースの約1か月前に個別通知をしますので予約方法をご確認ください。

	内 容	担当	持ち物
1回目	☆ <u>家族みんなで子育てが出来るようになりましょう</u> ・ビデオ「赤ちゃん、その素晴らしき生命」 ・赤ちゃんとのスキンシップのはなし ・赤ちゃんのお風呂の入れ方実習 ・ドキドキ♪パパの妊婦体験	保健師	母子手帳 筆記用具 飲み物 膝掛け(冬場)
2回目	☆ <u>出産のこころ構えをしましょう</u> ☆ <u>子育てふれあいセンター「ぽけっと」ってどんなところ？</u> ・お産の経過、産後の生活 ・「子育てふれあいセンターぽけっと」について、見学 ・妊婦さん同士の交流会、個別相談	助産師 栄養士 保健師 ぽけっと職員	



お問い合わせ先

下諏訪町保健センター

電話：0266-27-8384（直通）

0266-27-1111（内線：290、291）