

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	2024年2月コース
1回目	5月13日(土)	8月 5日(土)	11月11日(土)	2月 3日(土)
2回目	5月22日(月)	8月29日(火)	11月21日(火)	2月28日(水)

【時 間】 午前9時30分～正午

【会 場】 下諏訪町保健センター

◎予約制で実施します。

妊娠 15 週～27 週頃に個別通知をしますので予約方法をご確認ください。

◎受付は午前9時15分からです。

	内 容	担当	持ち物
1回目	<p>☆ <u>家族みんなで子育てが出来るようになります</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
2回目	<p>☆ <u>出産のこころ構えをしましょう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・お産の経過、呼吸法の実際 ・産後の生活、家族計画 ・助産師さんとの個別相談タイム♪ 	助産師	

◎冬場は膝掛けなどをご持参ください。



お問い合わせ先
下諏訪町保健センター
TEL 0266-27-8384