都留市 子育てほっとステーション　産前産後サポート事業

令和６年度　マタニティクラス

妊娠おめでとうございます

マタニティクラスは、妊婦さんのための様々な講座を行っています。
ママ友をつくりたい…、相談したい…、気分転換したい…など。
ぜひ、いきいきプラザ都留へお越しください！！

- ◆ 場　　所　：いきいきプラザ都留
- ◆ 持 ち 物　：母子手帳、筆記用具、飲み物、テキスト（初回時配布）
- ◆ 対　　象　：都留市に住民登録されている妊婦とその夫
- ◆ 講　　師　：助産師、保健師、管理栄養士
- ◆ 参加申込　：各開催日の一週間前まで電話にて承ります。
  参加にはお申し込みが必要です。下記までご連絡ください。

★１日のみの参加OKです
★産休からの参加OKです
みなさんで仲間をつくりましょう(*^▽^*)/

都留市健康子育て課
子育てほっとステーション
いきいきプラザ都留内　0554－46－5113

	内容	１コース	２コース	３コース	４コース
１日目	★パパママ教室 ・パパの役割ってなんだろう ・お風呂の入れかた（実習） ・おむつの当て方（実習） ・育児用品、 赤ちゃんを迎える準備	令和６年 ４月２６日（金） 受付 ①13：15～13：30 ②18：15～18：30	７月１９日（金） 受付 ①13：15～13：30 ②18：15～18：30	１０月１８日（金） 受付 ①13：15～13：30 ②18：15～18：30	令和７年 １月１７日（金） 受付 ①13：15～13：30 ②18：15～18：30
２日目	★ママさん同士友達になろう ★妊娠中のからだを理解しよう ★マタニティライフについて ・妊娠中の食事について ・歯の健康について	５月　７日（火） 受付 13：15～13：30	７月２４日（水）	１０月２２日（火） 受付 13：15～13：30	１月２３日（木） 受付 13：15～13：30
３日目	★おっぱいのよさについて ・母乳・ミルクについて ★マタニティ骨盤ケア （動きやすい洋服で来てください）	５月１６日（木） 受付 13：15～13：30	７月３１日（水） 受付 13：15～13：30	１０月３１日（木） 受付 13：15～13：30	１月３０日（木） 受付 13：15～13：30
４日目	★お産の経過 ★赤ちゃんとのくらし	５月２１日（火） 受付 13：15～13：30	８月９日（金） 受付 13：15～13：30	１１月７日（木） 受付 13：15～13：30	２月６日（木） 受付 13：15～13：30