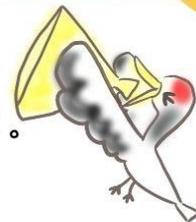


令和7年度 マタニティクラス

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
- ◆ 受 付 : 開始時間15分前から
- ◆ 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(パートナー)
- ◆ 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。

お申し込みが必要です。LINE予約またはTELにてご予約ください。

★1日のみの参加OKです
★終了時間が前後することがあります
みなさんで仲間をつくりましょう(*^▽^*)/

LINE予約

こちらのQRコードを読み取り、
都留市の公式LINEにお友達登録いただくと
マタニティクラスのLINE予約が可能になります！



	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7年 5月 9日(金) ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	7月25日(金) ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	10月17日(金) ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	令和8年 1月16日(金) ①13:30~15:00 ②18:30~20:00
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15日(木) 13:30~15:00	7月30日(水) 13:30~15:00	10月21日(火) 13:30~15:00	1月20日(火) 13:30~15:00
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20日(火) 13:30~15:15	8月 4日(月) 13:30~15:15	10月30日(木) 13:30~15:15	1月29日(木) 13:30~15:15
4 日 目	★お産の経過 ★赤ちゃんとの暮らし	5月29日(木) 13:30~15:15	8月13日(水) 13:30~15:15	11月 4日(火) 13:30~15:15	2月 2日(月) 13:30~15:15

