

令和8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 : 都留市に住居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 : 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！



	- 1 -		- 2 -		- 3 -	
内 容	★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		★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) ★育児用品、災害時用物品 ★お産の経過について		★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) ・赤ちゃんとのくらし	
	令和8年 4月13日 (月)	13:30-15:00	4月28日 (火)	13:30-15:00	5月8日 (金)	①13:30-15:00 ②18:30-20:00
	6月23日 (火)	13:30-15:00	7月7日 (火)	13:30-15:00	7月17日 (金)	①13:30-15:00 ②18:30-20:00
	8月27日 (木)	13:30-15:00	9月17日 (木)	13:30-15:00	10月2日 (金)	①13:30-15:00 ②18:30-20:00
	11月12日 (木)	13:30-15:00	11月24日 (火)	13:30-15:00	12月11日 (金)	①13:30-15:00 ②18:30-20:00
	令和9年 1月21日 (木)	13:30-15:00	2月4日 (木)	13:30-15:00	2月19日 (金)	①13:30-15:00 ②18:30-20:00

