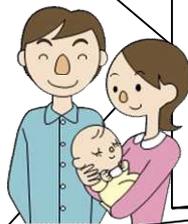


マタニティクラスのご案内

～ ご妊娠おめでとうございます ～

マタニティクラスは、妊娠中の不安や悩みを解消し出産に向けての準備と、同じ時期に出産する方たちとの友達づくりの機会にもなる教室です。

妊娠・出産・育児に関する不安や悩みを解消し、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう！1～3コースおひとりでの参加も、ご夫婦での参加も可能です。ぜひ、ご参加ください。



1

コース

2

コース

3

コース

内容	妊娠中の気がかり・お産の経過 口腔の衛生	妊娠中の食事の取り方 (調理実習)	赤ちゃんのお世話 赤ちゃんのお風呂の入れ方 プレパパの妊婦体験
日程	令和6年 4月26日 (金)	令和6年 5月15日 (水)	令和6年 6月 1日 (土)
	6月26日 (水)	7月12日 (金)	8月 3日 (土)
	9月 6日 (金)	10月 3日 (木)	10月12日 (土)
	11月15日 (金)	12月 5日 (木)	12月14日 (土)
	令和7年 1月31日 (金)	令和7年 2月20日 (木)	令和7年 3月 8日 (土)
各コース 参加申込			
開催時間	午前10時10分～12時 (受付 午前10時～)		
対象者	初めてお子さんを迎える妊婦さんとその夫		
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳・筆記用具・テキスト・飲み物・エプロン (2コースのみ) * 初めて参加される時にテキストをお渡ししますので、次回もお持ちください。 * 冬場は足元が冷えるので、ひざ掛け等をご持参ください。 		
会場	<ul style="list-style-type: none"> 笠間市保健センター (地域医療センターかさま内) 住所：笠間市南友部1966番地1 電話：0296-78-3155 		
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 風邪症状等がある場合、参加はお控えください。 2コースでは、試食の提供があります。 アレルギーがある場合、受付時にお申出ください。 		

子育て応援動画を配信しています！

○笠間市保健センターの子育て応援動画



沐浴のさせ方などを
紹介しています！



○茨城県助産師会による妊娠・出産・子育て動画

<http://www.sanba-ibaraki.com/category/class>

*開催の3日前までに
お申し込みください。
*1コース、2コース、3コース
1つの教室毎に二次元コードから
お申し込みください。