

令和6年度

マタニティ教室



ご家族で赤ちゃんを迎えるためのイメージをふくらませて安心して妊娠期を過ごしましょう

内 容	担 当	開 催 日	申込開始日
Aコース 赤ちゃんを迎える準備 赤ちゃんのお世話体験 (お風呂) 妊娠中の栄養のお話 妊娠中の健康管理 	保健師 栄養士 助産師	4/22 (月)	3/8 (金)
		6/8 (土)	5/8 (水)
		8/31 (土)	7/26 (金)
		11/15 (金)	10/7 (月)
		R7. 2/1 (土)	12/26 (木)
Bコース 家族みんなで育児 パパの妊婦体験 赤ちゃんのお世話体験 (着替え・おむつ) みんなでヨガ! ※ヨガは靴下を脱いで行います。 安心した出産に向けて家族ができること 	保健師 助産師 ヨガインストラクター (IHTA認定)	5/16 (木)	4/15 (月)
		8/4 (日)	6/28 (金)
		10/15 (火)	9/2 (月)
		12/14 (土)	11/8 (金)
		R7. 3/8 (土)	R7. 1/27 (月)
★未来デザイン講座★ Cコース 安心出産・安心子育て 子どものケアと成長発達に大切なこと ※個別相談できます 産後ママの『こころ』と『からだ』のお話 赤ちゃんのお世話体験 (ミルク・抱っこ) 	小児科医師 助産師 保健師	7/28 (日)	5/8 (水)
		9/15 (日)	7/26 (金)
		R7. 1/16 (木)	11/8 (金)
		※お子さんも一緒に参加可能です。 託児は生後3か月から ご利用いただけます。 ご希望の方はご相談ください。	

●時 間 9時15分 ~ 11時30分 (受付: 9時00分~)

●場 所 酒田市民健康センター

●対 象 酒田市在住の妊婦さんとご家族 (1組2人まで 定員15組)

※A・Bコースは、おおむね妊娠6か月~9か月の受講をおすすめします。

※Cコース (未来デザイン講座) は、産後も参加できます。

●申込み 各回の申込開始日より下記にお申し込み下さい。

※ご夫婦での参加大歓迎です。申込みの際にお知らせください。

●持ち物 母子健康手帳、父親手帳、マタニティガイドブック (母子健康手帳と一緒に配布しています)

筆記用具、飲み物、ママパパ学級テキスト (初回参加時にお渡しします)

●その他 Bコースは動きやすい服装、バスタオル (1人1枚) を準備しご参加ください。

運動制限を受けている妊婦さんのヨガ参加はできません。

参加時に同意書をご記入いただきます。



【お申込み・お問い合わせ】

酒田市こども未来課 こども家庭センター 『ぎゅっと』 ☎26-4199