




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  お風呂の入れ方体験 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	4/21 (水)	3/10 (水)
		6/12 (土)	5/6 (木)
		9/5 (日)	7/26 (月)
		11/12 (金)	10/1 (金)
Bコース 家族みんなで育児  パパの妊婦体験 育メンズ講座 マタニティエクササイズ 家庭内での男女共同参画～家事シェア～ 	運動指導者 保健師 助産師	5/15 (土)	4/5 (月)
		8/18 (水)	7/7 (水)
		10/23 (土)	9/13 (月)
		12/15 (水)	11/4 (木)
Cコース ★未来デザイン講座★ 安心出産・安心子育て  小児科医師のお話 ～子どものケアと成長発達に大切なこと～ 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（だっこ、オムツ交換、ミルク）	小児科医師 助産師 保健師	7/4 (日)	5/24 (月)
		9/12 (日)	8/2 (月)
		R4.1/6 (木)	R3.11/25 (木)
		※Cコースは託児もあります。 ご希望の方はご相談ください。	

♥時 間 9時30分 ～ 11時30分 (受付：9時15分～)

♥場 所 酒田市民健康センター

♥対 象 酒田市に在住の妊婦さんとご家族

※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、下記までお申し込み下さい。

※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コースではマタニティエクササイズを行いますので動きやすい服装でお越しください。

【お申込み・お問い合わせ】

酒田市健康課 子育て世代包括支援センター『ぎゅっと』 ☎26-4199



定員12組
となります