

# マタニティ教室

## ☆☆☆これからママ☆パパの集い☆☆☆

妊娠おめでとうございます。嬉しさと同時に、不安など様々な気持ちを抱かれ、過ごされているのではないのでしょうか。

ママ・パパ、そしてご家族が少しでも不安を解消でき、妊娠・出産を楽しみながら、赤ちゃんとお対面するまでの日々を過ごすことができるよう、妊娠中のことやお産のことについて体験しながら、学んでみませんか？

●対象者…妊婦さんとその夫、ご家族

※ きょうだい児同伴での参加の場合は、そのきょうだい児を託児して頂ける方を同伴している時のみ参加可能です。

●実施場所…南国市保健福祉センター

●申込方法…日程を確認後に、下記までお電話でお申込みください。

| ♪クラス♪               | ♪内容♪  | ♪持ってくるもの♪      |
|---------------------|---|----------------|
| ①出産準備クラス<br>(定員10組) | <p>♥助産師・歯科衛生士・栄養士からの7ポイント・アドバイス!♥</p> <p>*妊娠中から知って得する☆おっぱいのこと♪成功のポイントは？</p> <p>*お口の健康と、「マイナス1歳から始める、虫歯予防」♪</p> <p>*妊娠中に気をつけたい食生活♪</p> <p>♥自分らしいお産のために♥</p> <p>*妊娠中から心も体も準備♪</p> <p>*赤ちゃんとお話ししながら、お産の準備♪</p> <p>*パパやご家族も大切な主役♪</p> | 母子健康手帳<br>筆記用具 |

| ♪クラス♪               | ♪内容♪  | ♪持ってくるもの♪              |
|---------------------|---|------------------------|
| ②育児準備クラス<br>(定員10組) | <p>♥沐浴実習 : 赤ちゃん人形を使って、お風呂にいれてみよう♪</p> <p>♥妊婦体験(パパ) : ママの体の変化を体験してみよう♪</p> <p>♥相談コーナー : 「こんな時、どうすれば?」「聞きたくても、誰に聞けばいい?」など。不安や疑問などありましたら、お気軽にご相談ください。</p> <p>♥赤ちゃんのお世話 : オムツの替え方や、抱っこ練習など♪</p> | 母子健康手帳<br>エプロン<br>筆記用具 |

| ①出産準備クラス |           | 時間              |
|----------|-----------|-----------------|
| 日程       |           |                 |
| 2024年    | 5月 10日(金) | 13:30<br>~16:00 |
|          | 7月 12日(金) |                 |
|          | 9月 6日(金)  |                 |
|          | 11月 1日(金) |                 |
| 2025年    | 1月 17日(金) |                 |

★受付:13:10~13:20

| ②育児準備クラス |     |        | 時間              |
|----------|-----|--------|-----------------|
| 日程       |     |        |                 |
| 2024年    | 5月  | 31日(金) | 13:30<br>~16:00 |
|          | 7月  | 26日(金) |                 |
|          | 9月  | 21日(土) |                 |
|          | 11月 | 22日(金) |                 |
|          | 1月  | 31日(金) |                 |
| 2025年    | 3月  | 7日(金)  |                 |

★受付:13:10~13:20

☆参加日程、順番はご自由に選択してお申し込みいただけます。

(例…①を5月・②を7月、②を11月・①を2月など)

☆都合により参加できなくなった場合は、事前に必ずご連絡をお願い致します。



お問い合わせ・申込先:南国市こども家庭センター  
(南国市保健福祉センター内)

住所:南国市大桶甲320

電話:088-863-7374