

2019年度



マタニティスクール



妊娠中の食事や過ごし方、出産、子育てについて楽しく学習しながら、お友達をつくりませんか♪ 出産後には、ママと赤ちゃんと一緒に集まりクラス会をしています。

〈日にち〉 *4回1コース・全日程火曜日です。

		1回目	2回目	3回目	4回目
2019年	5月コース	5/14	5/21	5/28	6/4
	7月コース	7/9	7/16	7/23	7/30
	9月コース	9/10	9/17	9/24	10/1
	11月コース	11/12	11/19	11/26	12/3
2020年	2月コース	2/18	2/25	3/3	3/10

〈時 間〉 13:30~15:45 *4回目のみ11:00~13:30

〈会 場〉 保健センター (中央4丁目2番地1 市役所1階)

〈プログラム〉

1回目	オリエンテーション ~自己紹介とレクリエーションでお友達づくり お産の流れと妊婦体操(DVD・講話・実技) ~リラックスしながら陣痛を乗り越えよう
2回目	妊娠中の栄養と食事①(講話) ~妊娠中のママと赤ちゃんに必要な栄養を知ろう 赤ちゃんの栄養(講話・個別相談) ~おっぱいの準備をしよう
3回目	赤ちゃんとの生活(DVD・講話) ~子育てをイメージしておむつ交換にチャレンジ 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会 ~実際の子育てについて聞いてみよう
4回目	ママと赤ちゃんの歯の健康(講話) ~お手入れを学んでむし歯予防を 妊娠中の栄養と食事②(講話・バランス弁当試食) ~体重コントロールのポイント



〈費 用〉 4回目のみお弁当代が500円かかります。

〈申込み〉 各コース1回目の1か月前~前日までに健康推進課へお申込みください。

〈持ち物〉 母子健康手帳、筆記用具

1回目は妊婦体操をしますので動きやすい服装(ズボンなど)でお越しください。

〈その他〉 日程・内容は、やむを得ず変更になる場合があります。広報「北広島(毎月1日、15日発行)」または、北広島市ホームページでご確認ください。
参加される妊娠週数は問いません。体調に合わせてご参加ください。
2020年度以降もマタニティスクールの開催を予定しています。

〈問合せ〉 北広島市健康推進課 (保健センター内) TEL: 372-3311