

オンライン

令和3年度

マタニティスクール



妊娠中の食事や過ごし方、出産のことなどきく機会がありますか？
今年度はオンラインでの講話と個別での来所相談を組み合わせ実施します。

〈日にち〉

	1回目	2回目	3回目	4回目	申し込み締め切り
5月コース	5/11	5/18	5/25	6/1	5/6
7月コース	7/6	7/13	7/20	7/27	6/30
9月コース	9/7	9/14	9/21	9/28	8/31
※11月コース	11/5	11/12	11/19	11/26	10/29
令和4年 2月コース	2/1	2/8	2/15	2/22	1/25

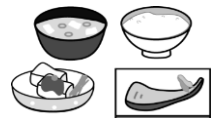
*全日程火曜日です。 ※11月コースのみ金曜日です。
2回目のみ保健センターで個別相談を実施します。他3回はオンラインでの講話です。

〈時間〉 13:30~14:30

2回目のみ13:00から一人1時間の個別相談（先着4名）

〈プログラム〉

1回目	お産の流れと赤ちゃんの栄養 (助産師による講話) 方法：オンライン
2回目	おっぱいの準備、マッサージ(助産師による個別相談) 赤ちゃんの着替えとオムツ交換(保健師による実技演習) 方法：保健センターに来所していただき、個別相談と 実技演習を30分ずつ実施
3回目	赤ちゃんとの生活(保健師による講話) 赤ちゃんとママの歯の健康(歯科衛生士による講話) 方法：オンライン
4回目	妊娠中と栄養と食事 (栄養士による講話) 方法：オンライン



〈持ち物〉 2回目参加の方：母子健康手帳、筆記用具

〈申し込みにあたり〉

- ・ご自宅のパソコン(カメラ・マイク付き)やタブレット、スマートフォンを使い、Zoomを利用します。
- ・インターネット環境が必要です(データ通信料がかかります)。
- ・Zoomをインストールしていただく必要があります。
- ・申し込みされた方には後日、資料とミーティングID、パスワードを送付します。申し込みはお電話で受け付けます。各回、1週間前までにお申し込みください。
- ・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。どれか一つの申し込みも可です。

〈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。

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