

マタニティスクール

妊娠中の過ごし方や出産後の生活のことなどをきく機会がありますか？
助産師との個別相談や育児体験、マタニティヨガを組み合わせ実施します。
プログラムは3回1コースです。1回での参加申し込みも可能です。



〈プログラム・日程〉

内 容	会場		5月コース	7月コース	9月コース	11月コース	2月コース
	時間						
1 目 目 助産師との個別相談 (先着4名) ・妊娠中のおっぱいケア ・妊婦健診について	保健センター		5/7	7/2	9/3	11/5	2/4
	申し込み時に調整 (40分程度)						
2 目 目 マタニティヨガ 	保健センター		5/14	7/9	9/10	11/12	2/12
	13:30~14:30						
3 目 目 育児体験 ・赤ちゃんのお風呂 ・赤ちゃんの着替え	ご自宅に訪問		5/21	7/16	9/17	11/19	2/18
	申し込み時に調整 (1時間程度)						

※育児体験は、日程のご都合がつかない場合、個別で日程調整します。また、ご自宅への訪問が難しい場合はご自宅以外(保健センター、北広島団地地域サポートセンターともに)で実施しますので、ご相談ください。

〈対 象〉 妊婦とご家族(2回目は妊婦のみ)

〈持ち物〉 参加者に事前にご案内します

〈申込みにあたり〉

- ・申込みはお電話で受け付けます。各開催日の1週間前までにお申し込みください。
- ・プログラム・日程は、やむを得ず変更になる場合があります。広報「北広島」または、北広島市ホームページでご確認ください。

〈申込み・問合せ〉

北広島市健康推進課 (保健センター内) TEL:011-372-3311

