

令和7年4月～令和8年3月

## ❀わくわくマタニティ教室のご案内❀

妊娠おめでとうございます。

妊娠をして嬉しいと思う反面、これからどうしよう・・・と不安に思われている方もいらっしゃるかもしれませんね。

妊娠中は、お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれ、お母さんのこころや体には、いろいろな変化があります。

健やかなマタニティライフの過ごし方を学びながら、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

ご参加をお待ちしています。



《日 程》 5月 9日（金） 7月 11日（金）  
9月 26日（金） 11月 14日（金）  
1月 23日（金） 3月 13日（金）

《受付時間》 9時30分～9時45分  
12時終了予定です。

《持ち物》 母子健康手帳・母子健康手帳副読本  
バスタオル・飲み物

《場 所》 福島保健センター

(内容)

- 妊娠中の生活
- 出産の流れ
- 出産の準備
- 赤ちゃんのお風呂
- 子育てについて 等

☆参加を希望される場合は2日前（水曜日）までに電話で申し込みをお願いします

申し込み先：子育て・こども課  
0956-72-1111