

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。

	栄養編	生活・出産準備編
妊娠月数	妊娠6か月～8か月頃	妊娠8か月頃～
場 所	松浦市保健センター (すこやか青プラザ 3階)	松浦市保健センター (すこやか青プラザ 3階)
日 程	4月16日(水) 5月28日(水) 6月25日(水) 7月 9日(水) 8月20日(水) 9月24日(水) 10月29日(水) 11月19日(水) 12月10日(水) 1月28日(水) 2月18日(水) 3月11日(水)	4月 8日(火) 5月20日(火) 6月10日(火) 7月15日(火) 8月26日(火) 9月16日(火) 10月21日(火) 11月 4日(火) 12月16日(火) 1月13日(火) 2月 3日(火) 3月 3日(火)
受付時間	午前9時30分～9時45分 (11時30分終了予定)	午前9時30分～9時45分 (12時終了予定)
内 容	・妊娠中の栄養について ・貧血予防のおかずを作ってみましょう。 同日離乳食教室も行いますので、離乳食についても勉強できます。 <u>母子健康手帳とエプロンをご持参下さい</u>	・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 <u>母子健康手帳と母子健康手帳副読本、 バスタオル、飲み物をご持参ください</u>

対象の妊娠月数を記入していますが、都合のよい時期で構いません。体調が良い時にご参加ください。

☆参加を希望される方は、前週金曜日までに電話または窓口で申し込みをお願いします。
(日程変更の場合もあります)

申し込み先：子育て・こども課 72-1111



出張！「だっこだっこ」(子育て世代包括支援センター)

毎月1回 URACCO (みんなの子育て広場) にて助産師による妊娠・出産・子育てに関する相談会を開催しています。わくわくマタニティ教室の日程にご都合がつかない方もぜひ出張！「だっこだっこ」にご参加下さい。日程については、市のホームページをご覧ください。ご予約は不要です。