

令和8年4月～令和9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》 7月28日（火） 10月19日（月）
12月21日（月） 3月15日（月）

《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
- 妊婦体操
- 妊婦体験（妊婦以外）等

☆参加を希望される場合は前週の木曜日までに電話で申し込みをお願いします

申し込み先：こども家庭センター
（子育て・こども課内）
0956-72-1111