

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。

	栄養編	生活・出産準備編
妊娠月数	めやす：妊娠6か月～8か月頃	めやす：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15日(水) 5月13日(水) 6月10日(水) 7月 8日(水) 8月19日(水) 9月16日(水) 10月14日(水) 11月18日(水) 12月 9日(水) 1月20日(水) 2月10日(水) 3月 3日(水)	4月21日(火) 5月26日(火) 6月16日(火) 7月14日(火) 8月 4日(火) 9月 8日(火) 10月 6日(火) 11月24日(火) 12月15日(火) 1月12日(火) 2月 2日(火) 3月 9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	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠中の栄養について</li><li>・貧血予防のおかずを作ってみましょう。</li></ul> 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠中の生活</li><li>・出産の流れ</li><li>・出産の準備</li><li>・赤ちゃんのお風呂</li><li>・子育てについて</li><li>・妊婦体操</li><li>・妊婦体験(妊婦以外)等</li></ul> <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：こども家庭センター(子育て・こども課内) 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。

