

マタニティスクール

＊産後のママ友づくりは、妊婦さんのうちに！＊

プレママ教室 (定員12人) 妊娠中や産後の心と身体の準備を！

【内 容】 ●助産師による授乳のお話・妊娠中の生活・妊婦体操
●バランスのよい食事について
●赤ちゃんとの生活ってどんな様子？

【持ち物】 母子健康手帳 ※動きやすい服装でお越しください。

【実施日】 6月13日(火) 11月9日(木) 3月12日(火)

【時 間】 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時15分～)

マタニティキッチン(定員12人) 離乳食づくりもちょっぴり予習☆

【内 容】 ●妊婦さんに大切な栄養素って？
●妊娠中の食事量ってどのくらい？
●離乳食ってどんなもの？
●ミニ調理実習&試食

【持ち物】 母子健康手帳 エプロン 手拭きタオル

【実施日】 5月26日(金) 9月28日(木) 2月6日(火)

【時 間】 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時15分～)

●上のお子さんをお連れになる場合は、ご連絡ください。
(安全面を考慮し、マタニティキッチンは上のお子さんの託児は行っていません。)

参加を希望される方は申込みが必要です。
電話もしくはインターネットから申込みが
できます。



(5日前
締め切り)

※ただし、「パパママ学級」は電話のみの受付です。

●会場はすべてかがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)です。

夫婦と一緒に赤ちゃんを迎える準備を！

パパママ学級 (定員12組)

【内 容】 ●妊婦体験
●赤ちゃん人形抱っこ体験
●赤ちゃん人形沐浴体験
●胎児の心音を聞く体験



【対 象】 妊娠7か月以降(妊娠24週以降)

※日程の関係で対象より早く受けたい場合はご相談ください。

※定員に達した場合、申込み受付を締め切らせていただくことがありますので、ご了承ください。

【持ち物】 母子健康手帳 父子健康手帳 バスタオル

【実施日】 5月20日(土) 7月29日(土) 9月9日(土)
10月21日(土) 12月2日(土) 3月2日(土)

【時 間】 ① 午後1時30分～2時30分
(受付 午後1時～)
② 午後3時～4時
(受付 午後2時30分～)

注意事項

- 新型コロナウイルス等の感染状況によって教室が中止となる場合や教室の内容、会場を変更することがありますので、ご了承ください。
- 教室参加時にはマスク着用と手指消毒にご協力をお願いします。