

# 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14日(火) 11月29日(火) 3月10日(金)

【時 間】 午後1時30分～午後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24日(火) 11月8日(火) 2月7日(火)

【時 間】 午後1時30分～午後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し込みが必要です。  
電話もしくはインターネットから申し込みができます。



(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



【対 象】 妊娠7ヵ月以降(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場合がございますので、ご了承ください。

【持 ち 物】 母子健康手帳 父子健康手帳

【実 施 日】 5月14日(土) 7月30日(土) 9月10日(土)  
10月22日(土) 12月17日(土) 3月4日(土)

【時 間】 ① 午後1時30分～午後2時30分  
(受付 午後1時00分～)  
② 午後3時00分～午後4時00分  
(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お願いいたします。