

平成31年度 育児プレスタート講座

赤ちゃんが生まれる前に知っておきたい育児のコツを、楽しく学びませんか。妊娠中の生活・出産準備の疑問、出産や子育て不安の解消にも役立ちます。地域の情報を知ったり、仲間づくりのチャンスです！プレパパやご家族の参加も大歓迎です！！

- **内容**：助産師・保健師によるお話と体操

- ◇赤ちゃんの発達について
- ◇赤ちゃんのお世話と抱っこについて
- ◇妊娠・授乳中の栄養と赤ちゃんの栄養について
- ◇母乳育児に関して
- ◇パパの沐浴体験
- ◇自分でできる体操（骨盤ケア）など
- ◇ママ同士の情報交換

プレパパさんの
妊婦体験もできます。

- **対象者**：妊婦さんとその家族

- **場 所**：舟形町保健センター

- **日 程**：午前10時～12時

	月 日	曜 日	対象のめやす
1	6月26日	水	2019年9月～11月出産予定
2	9月25日	水	2019年12月～2020年2月出産予定
3	12月18日	水	2020年3月～5月出産予定
4	3月25日	水	2020年6月～8月出産予定

※対象はあくまでも目安ですので、ご都合に合わせてご参加ください。

- **持ち物**：親子健康手帳、筆記用具、必要な方は水分補給用のお茶等

- **申し込み**；事前の申し込みが必要です {開催日の1週間前まで}

下記の連絡先にお申し込みください。



注 37.5度以上の発熱、感染症の方、体調の悪い方（同伴者を含む）は参加できませんので、ご了承ください。また、上のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。

《申し込み連絡先》

健康福祉課 地域保健係 保健師 ☎32-0810（直通）