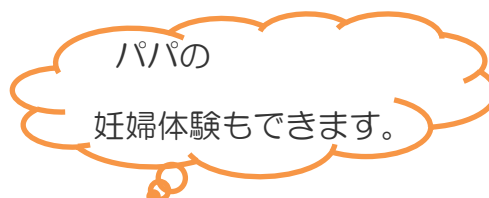


令和4年度 育児プレスタート講座

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！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

- ◇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
- ◇沐浴の方法
- ◇自分でできる体操の紹介
- ◇ママ同士の情報交換
- ◇個別相談（希望者）



- **対象者**：妊婦さんとその家族

- **場 所**：舟形町福祉避難所「てとて」

- **日 程**：午前10時～12時

	月 日	曜 日	対象のめやす
1	6月22日	水	令和4年9月～11月出産予定
2	9月28日	水	令和4年12月～令和5年2月出産予定
3	12月21日	水	令和5年3月～5月出産予定
4	3月22日	水	令和5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**：母子健康手帳、筆記用具、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）