令和６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、出産や子育てに対する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！！

パパの
妊婦体験もできます。

- **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26日	水	令和６年９月～１１月出産予定
2	９月25日	水	令和６年１２月～令和７年２月出産予定
3	12月18日	水	令和７年３月～５月出産予定
4	３月26日	水	令和７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）