

# 糸満市にお住まいの妊婦さん集まれ～！

★ 下記の日程でマタニティ教室を開催します。ママ友・パパ友をつくるチャンスです。  
たくさんの方の参加をお待ちしております(^^)／

## 『 どう 過 ご す ？ マ タ ニ テ ィ ラ イ フ 』

栄養士・助産師が妊婦さんに役立つ内容を参加形式の講義で実施します。

「妊娠中の食事のポイント」、「お産の経過」や「ストレッチ方法」などが一気に学べるお得な回です！

日頃の生活に取り入れられる内容が詰まった教室になっておりますので、是非ご参加ください(^^)♪

日 時：2025 年 5 月 16 日 (金)

2025 年 7 月 25 日 (金)

2025 年 9 月 12 日 (金)

2025 年 11 月 21 日 (金)

2026 年 1 月 30 日 (金)

2026 年 2 月 27 日 (金)

時 間：14 時～16 時(受付時間 13:45～)

対 象：妊娠中期の方を対象とした講話になります。

(※裏面に予定日を踏まえた参加日表がありますので、ご覧ください。)

場 所：糸満市役所 ふくらしや館（水道部2階）※場所は変更する場合があります。

持 参 する 物：親子健康手帳（※ズボンなど動きやすい服装でお越しください。)



## 『 や っ て み よ う ！ 沐 浴 ～ パ パ の 出 番 で す よ ～ 』

「沐浴」とは赤ちゃんのおふろのこと。教室では、

赤ちゃんの人形を使って実際におふろに入れる実習をします。

新米パパ・ママはもちろん、「久しぶりの沐浴は不安」という方も、大歓迎です(^^)

パパになる一歩を踏み出しませんか？ママの参加はもちろん、多くのパパの参加もお待ちしております。

日 時：2025 年 6 月 20 日 (金)

2025 年 10 月 3 日 (金)

2025 年 12 月 12 日 (金)

2026 年 2 月 6 日 (金)

時 間：14 時～16 時(受付時間 13:45～)

対 象：市内在住の妊婦さんとパートナーの方

場 所：糸満市役所 ふくらしや館（水道部2階）※場所は変更する場合があります。

持 参 する 物：親子健康手帳



## 『どう過ごす？マタニティライフ』

妊娠中期の方を対象に、中期のころに知っておきたい栄養や過ごし方についてなどを中心にお話していきます。

そのため、ご自身の出産予定に合わせて受講していただいています。

※下記の表を参考に、受講してください。

| 日程           | 対象者                       |
|--------------|---------------------------|
| 2025.5.16（金） | 出産予定日 2025.8.15～10.30     |
| 7.25（金）      | 出産予定日 2025.10.31～2026.1.7 |
| 9.12（金）      | 出産予定日 2026.1.8～2.25       |
| 11.21（金）     | 出産予定日 2026.2.26～5.8       |
| 2026.1.30（金） | 出産予定日 2026.5.9～7.17       |
| 2.27（金）      | 出産予定日 2026.7.18～8.15      |

『どう過ごす？マタニティライフ』、『やってみよう！～沐浴パパの出番ですよ～』

各日程定員を 12 名程度とさせていただきます。お電話にてご予約ください。

予約先(問い合わせ先):

糸満市こども家庭センター(健康推進課内) ☎ 840-8126