

助産師さんや先輩  
ママに聞いてみよう！

# マタニティ教室

気になることは  
何でも相談して  
みよう！

おすすめの  
育児用品は

赤ちゃんとの  
生活ってこんな  
感じだよ！



対象：妊娠16週～出産前の妊婦さん

	内容 (内容を変更する場合があります)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
マタニティ① 9:10~12:00 (9:00~受付開始)	<ul style="list-style-type: none"> <li>産後の生活をイメージしてみよう</li> <li>先輩ママに聞いてみよう (育児学級と合同)</li> <li>赤ちゃんの気持ちになってみよう</li> <li>家族の再構築について</li> <li>赤ちゃんのお風呂 (沐浴実習)</li> </ul>	5/15 (金)	8/21 (金)	10/30 (金)	12/18 (金)	R9/2/2 (火)
マタニティ② 13:30~16:00 (13:15~受付開始)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中の栄養 (栄養士講和)</li> <li>妊娠したら体はどう変化するのかな</li> <li>夫婦で乗り切るお産のコツ</li> </ul>	6/26 (金)	9/25 (金)	11/20 (金)	R9/1/29 (金)	R9/2/26 (金)

持ち物：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

会場：ふくらしや館 (糸満市役所水道部2階)  
問い合わせ先：糸満市こども家庭センター 母子保健係  
電話予約制 (人数制限あり) TEL:098-840-8181