

令和7年度



おや親たまご



(マタニティ教室)

妊娠中は自分のからだを見つめ直す絶好のチャンスです★
体調やご都合の良いときに、ぜひご参加ください♪ (要予約)

内 容	日にち			曜日	場所
マタニティコース	5/28	9/24	1/28	水曜日	保健センター
ファミリーコース	7/26	11/22	3/28	土曜日	



ファミリーコース

【時 間】受付 9:00~9:45
実施 9:45~12:00

【内 容】・教えて助産師さん!
産後のママと赤ちゃんについて
・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)
・赤ちゃんのいる生活
・保健センターのサービス紹介

【定 員】6組(妊婦さんのみの参加もOK)

【持ち物】母子健康手帳



パパ集合!
パパ・プレパパの交流会も
同時開催します♪子育て中
のパパ、これからパパにな
る方、一緒にお話や情報交
換をしてみませんか?

沐浴ってどうやってするのかな・・・

マタニティコース



【時 間】受付 13:15~13:30

実施 13:30~15:00

【内 容】・助産師の今日のテーマのお話

・マタニティヨガ ＊妊娠経過に異常がなく、主治医の許可を得た方

※内容は変更する場合があります。

【持ち物】母子健康手帳、腹帯（お持ちの方）

ママと赤ちゃんの心と体

・ママの心と体、どう変わるの？

・おなかの赤ちゃんとの

コミュニケーション

ママと赤ちゃんの食生活

・「人生最初の1000日」

妊娠から2歳の誕生日までの期間です。この期

間の適切な栄養が将来の健康維持に大切です

妊娠中をよりよく過ごす生活のポイント

担当：助産師・栄養士・保健師



楽なお産のためにヨーガって
しての方がいい??

●参加方法●

マタニティ質問票が保健センターへの電話で申し込みを受け付けます。

マタニティ質問票で申し込みされた方は、当日お越しください。

（電話での申し込み時に「おや親たまごに参加希望」と伝えてください）

TEL 0790-22-0560（保健センター内線 360~363）

問い合わせ
要予約

