

安産教室

妊娠おめでとうございます♡

みなさまが安心して出産・育児を迎えられるよう、安産教室を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。前期・後期それぞれ予約が必要です。

	前期		後期	
	すこやかママ講座		ウェルカム赤ちゃん講座	
			パートナー・ご家族の方も1名まで参加可	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 妊娠中から産後にかけての食事の話 ❖ ママと赤ちゃんの歯の話 ❖ 妊娠中の過ごし方 ❖ マタニティストレッチ 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ 赤ちゃんが生まれてからの話 (生活のこと・育児用品紹介) ❖ ママとパパのメンタルの話 ❖ 赤ちゃんの泣きの特徴 ❖ 赤ちゃん人形での お世話(抱っこ・沐浴など)体験 	
出産予定日	日	予約開始日	日	予約開始日
R8年 8～12月	R8年 5月14日(木)	4/22(水)	R8年 6月11日(木)	5/20(水)
R8年 R9年 12月～4月	R8年 9月10日(木)	8/19(水)	R8年 10月8日(木)	9/24(木)
R9年 4～8月	R9年 1月14日(木)	12/23(水)	R9年 2月18日(木)	1/20(水)
時間	13:30～15:00 (90分)		13:30～15:30 (120分)	
	受付は13:15～			
定員	先着10名(西蒲区在住の方)			
会場	巻地域保健福祉センター(西蒲区巻甲4363番地)			
持ち物	母子健康手帳・筆記用具・飲み物(冬場はひざかけ等)			

予約先

☎ 0256-72-8372

西蒲区健康福祉課健康増進係

★公民館で「安産教室～パパになる準備」を開催しています。

詳しくは新潟市ホームページをご覧ください。

