

平成29年度 マタニティー教室のご案内

鳴門市子育て世代包括支援センター（鳴門市版ネウボラ）では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう妊婦さんやご家族を対象に、マタニティー教室を開催しています。

妊娠中の生活や栄養、出産にむけての準備などを一緒に考え、子育てを家族みんなで協力できるように、沐浴や育児の体験をしてみましょう。



<内容・日時>

コース	対象	内容	日時
いきいき マタニティー 中期編	妊娠 15～27週 のかた	妊娠中の過ごし方 妊婦健診結果ってどう見るの？ 妊娠中の歯のおはなし 妊娠中の食事で大切なこと	8月22日（火）、10月25日（水） 12月11日（月）、2月13日（火） 10:00～11:30
		妊娠中の過ごし方 出産にむけての準備いろいろ 出産前後の食事 パパになる準備	8月22日（火）、10月25日（水） 12月11日（月）、2月13日（火） 14:00～15:30
すくすく 育児編	妊娠 24週以降 のかた	新生児期の赤ちゃん 産後の体と心のケア 赤ちゃんの泣きいろいろ 制度のおはなし	7月7日（金）、11月14日（火） 1月26日（金） 10:00～11:00 または14:00～15:00
		沐浴体験 赤ちゃんのお世話体験	随時 (必ず、事前にご予約ください)
育児体験編			

※9月17日午前、平成30年3月初旬には、妊婦体験、育児体験ができるイベントを実施する予定です。（詳細は、広報なると等でご案内します。）

上記日程・コースがご都合にあわない場合には、別の日程を調整いたしますので、ご連絡ください。

<場所>

鳴門市健康福祉交流センター内子育て世代包括支援センター

<持ってくる物>

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具

※ズボンなど動きやすい服装が好ましいです。水分補給のため、お茶等をご持参ください。

<お申し込み方法>

実施日の1週間前までに、電話、E-mailにてお申し込みください。

E-mailの場合には、参加されるかたのお名前、生年月日、出産予定日、

参加される日程・時間、連絡のつく電話番号を明記してください。



～お問い合わせ・お申し込み先～

鳴門市子育て世代包括支援センター
(鳴門市版ネウボラ)

TEL・FAX 684-1561

E-mail: neuvola@city.naruto.i-tokushima.jp