

平成30年度 マタニティー教室のご案内

健やかなマタニティーライフをすごし、安心して出産をむかえるために、妊娠中の生活や栄養、出産にむけての準備を一緒に考えていきましょう。

出産後に始まる子育てを、パパ・ママ、家族で協力できるように、体験してみませんか。ママだけでなく、パパやおばあちゃん・おじいちゃんの参加もお待ちしています。教室終了後には、保健師・助産師・管理栄養士による個別相談も実施いたします。



コース	妊娠編	育児編	育児体験編
内容	<ul style="list-style-type: none">・妊娠中の過ごし方・妊婦健診の結果ってどう見るの？・腹帯、活用してますか？・妊娠中の歯のおはなし・出産に向けての準備・パパになる準備・妊娠中～産後の食事	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・沐浴体験・赤ちゃんのお世話体験 
対象	妊娠16週以降のかた	妊娠24週以降のかた	妊娠24週以降のかた
開催日時	平成30年6月12日(火) 10:00～11:30	平成30年7月11日(水) 10:00～11:00	随時 ※事前に予約をお願いします。
	平成30年6月19日(火) 14:00～15:30	平成30年7月25日(水) 14:00～15:00	

教室の日程が、ご都合にあわない場合には、個別対応させていただきますので、ご連絡ください。

8月以降の日程については、広報なるとまたは、鳴門市公式ウェブサイトにてお知らせいたします。

<場所>

鳴門ふれあい健康館 1階 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。

<お申込み方法>

参加を希望される実施日の1週間前までに、電話、FAX、E-mailにてお申込みください。

FAX、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-tokusima.jp