

# 2019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おります。  
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"> <li>妊娠中の過ごし方</li> <li>出産に向けての準備</li> <li>パパになる準備</li> <li>妊婦体験</li> <li>妊娠中～産後の食事</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>新生児期の赤ちゃん</li> <li>産後の体と心のケア</li> <li>赤ちゃんの泣きいろいろ</li> <li>制度のおはなし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沐浴体験</li> <li>赤ちゃんのお世話体験</li> </ul> 
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	2019年 4月	16日(火) 10:00~11:30	24日(水) 10:00~11:00	随時 ※事前に予約をお願いします。
	5月	7日(火) 14:00~15:30	22日(水) 14:00~15:00	
	6月	11日(火) 10:00~11:30	19日(水) 10:00~11:00	
	7月	9日(火) 14:00~15:30	24日(水) 14:00~15:00	
	8月	6日(火) 10:00~11:30	21日(水) 10:00~11:00	
	9月	8日(日) 10:00~11:30	25日(水) 14:00~15:00	
	10月	8日(火) 10:00~11:30	23日(水) 10:00~11:00	
	11月	5日(火) 14:00~15:30	20日(水) 14:00~15:00	
	12月	3日(火) 10:00~11:30	18日(水) 10:00~11:00	
	2020年 1月	14日(火) 14:00~15:30	29日(水) 14:00~15:00	
	2月	23日(日) 10:00~11:30	5日(水) 10:00~11:00	
	3月	3日(火) 14:00~15:30	18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。

## <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。

## <お申し込み方法>

参加を希望される実施日の1週間前までに、電話、FAX、E-mail、QRコード（電子申請）のいずれかの方法でお申込みください。

FAX、E-mailの場合には、参加されるかたの氏名、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。

また、ご家族のかたの参加がある場合は、ご家族のかたの氏名、生年月日も明記してください。



↑ QRコード



## <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