



平成29年度

## マタニティ教室のお知らせ

	テ ー マ	内 容
第1回	元気な赤ちゃんを産むために	妊娠中の生活について 出産について 助産師によるアドバイス
第2回	ママの栄養で赤ちゃん元気	妊娠中の栄養について 妊婦さんおすすめ献立（調理実習）
第3回	元気な赤ちゃんを育てるために	赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴実習） 先輩ママからのアドバイス お父さんになる方の妊婦擬似体験 赤ちゃん用品について

### 〔日 程〕

参加は、予約制になります。

開催日 1週間前までに、保健センターに電話でお申し込みください。

	第1回	第2回	第3回
1コース	5月15日(月)	5月23日(火)	5月31日(水)
2コース	9月 1日(金)	9月 8日(金)	9月20日(水)
3コース	1月10日(水)	1月17日(水)	1月25日(木)

### 〔受付時間〕

第1・3回 13:15~13:30 (15:30頃終了予定)

第2回 9:45~10:00 (12:30頃終了予定)

### 〔会 場〕 一宮町保健センター

- ☆ 母子手帳・テキストをお持ちください。(テキストは初回参加時にお渡しします。)
- ☆ 水分補給できるものをお持ちください。
- ☆ お父さんをはじめ、ご家族の方の参加もお待ちしています。
- ☆ 第2回は、三角巾(大きめのハンカチ)・ふきん2枚・エプロン・テキスト・筆記用具をお持ちください。

問い合わせ先：一宮町保健センター ☎40-1055