

ママニテイ教室

初めての出産。久しぶりの出産。

出産が近づくと嬉しさ、不安など色々な気持ちの中で日々を過ごしていると思います。

今は情報がたくさんありすぎて、何が正しいの？自分にとって何が必要なの？と、見分けるのは大変だと思います。

病院では聞けない些細な事も、ぜひこの機会に聞いてくださいね。

弟子屈町の情報も聞くことができますよ！皆さんの参加を心よりお待ちしております。

日時と場所

	助産師講話	プレママ・パパ相談会
開催日	第1クール 令和6年5月10日(金)	5月17日(金)
	第2クール 9月13日(金)	9月20日(金)
	第3クール 令和7年1月17日(金)	1月24日(金)

時間 16時～18時 ※開始時間・終了時間は前後する場合があります。

場所 弟子屈町子育て支援センター「ひなたぼっこ」

(弟子屈町桜丘3丁目5番6号)



参加費 無料

持ち物

母子手帳、筆記用具、妊娠・子育てすこやかBOOK
プロフィールシート（案内文に同封しています）

※参加する方は事前に記入し、ご持参下さい。



1 プレママ・パパ相談会

- お産の必需品は？赤ちゃん用品は何を買う？町にはどんなサービスがあるの？などについて、保健師からお話しします。小さな疑問をママ・パパ同士で気軽にお話ししましょう♪
- 妊娠中の食事について、どんな食べ物がいいの？どう食べたらいいの？などについて、町の管理栄養士からお話を聞けます♪

2 助産師講話（安心してお産を迎えるためのお話）

- 助産師さんから、分かりやすくお産の話をお聞かせしてくれます。この機会にわからないこと等たくさん聞いちゃいましょう！少人数なので、助産師さんとゆっくり話せますよ♥
- 役に立つ知識がたっぷりです。沐浴の仕方も教えてくれますよ！！

※出席される方は1週間前までにご連絡下さい！

お問い合わせ：弟子屈町役場健康こども課健康推進係

TEL：015-482-2935