

マタニティ教室のおしらせ



第1、2回は、お父さんも一緒に参加できます♪

LINEアプリのカメラでQRコードを読み込んでお申込みください



大山崎町に住む妊婦さん限定の為、子育ての「つよ〜い味方」になるお友だちを身近につくることができます！ぜひ、ご参加ください。
各コースとも1〜3回目の3回参加で教室終了となりますが、1回のみのお参加もお待ちしております。
第3回目はお母さんのみの参加となりますが、第1、2回目はお父さんも参加できます。ぜひご参加ください。

	第1回 ♪お父さんも参加できます♪	第2回 ♪お父さんも参加できます♪	第3回
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●マタニティライフの過ごし方と赤ちゃんを迎える準備（保健師） ●ママになる人の食事（栄養士） ●みんなでおはなし交流 	<ul style="list-style-type: none"> ●一生得する歯みがき術（歯科衛生士） ～親のむし歯を赤ちゃんにうつさないために～ ●赤ちゃんのお風呂～おはなしと実習～（保健師） ●妊婦体験しましょう！（保健師） 	<ul style="list-style-type: none"> ●おっぱいのおはなし（助産師） ●お産の経過について（助産師） ●妊婦体操（助産師）※動きやすい服装でお越しください ●マタニティブルーについて（助産師）
夏コース	6月5日（木）13:15～15:30 申込み：5月1日（木）～5月30日（金）	6月20日（金）13:15～15:45 申込み：5月1日（木）～6月13日（金）	7月1日（火）13:15～15:30 申込み：5月1日（木）～6月27日（金）
秋コース	10月24日（金）13:15～15:30 申込み：9月29日（月）～10月17日（金）	11月7日（金）13:15～15:45 申込み：9月29日（月）～10月31日（金）	11月25日（火）13:15～15:30 申込み：9月29日（月）～11月19日（水）
冬コース	令和8年 2月3日（火）13:15～15:30 申込み：1月5日（月）～1月27日（火）	令和8年 2月20日（金）13:15～15:45 申込み：1月5日（月）～2月13日（金）	令和8年 3月3日（火）13:15～15:30 申込み：1月5日（月）～2月26日（木）
持 ち 物	親子健康手帳 筆記用具 食事記録表（初回参加時） テキスト（初回参加時にお渡しします） みそ汁またはスープ50cc程度（第1回目のみ）塩分濃度を測定します		
場 所	大山崎町保健センター		

【申込み・お問い合わせ】 大山崎町公式LINEの「申請」から申し込めます！

または、大山崎子育てコンシェルジュ（大山崎町役場 健康課 健康増進係）

電話075-956-2101 内線132～135

※冬は足元が冷えるため、冷えが心配な方は暖かい靴下をお持ちください。（スリッパは転倒の危険があるためご使用いただけません）
※講師の都合により日程、内容等を変更する場合があります。広報おおやまざきをご覧ください。

♪ 参加された方々の感想 ♪

いろいろな体操が知れた。助産師さんの経験を踏まえた話が為になった。

歯みがき方法やお風呂の入れ方等実際に体験できてよかった。

夫も参加して、夫婦共通の認識がもてて、2人で参加してよかった。

いいイメージができた。
地域のご夫婦とも話せてよかった。

妊婦体験できる機会はなかなかないので、貴重な体験でよかった。妻の気持ちが少し理解できた。

先輩ママの体験談が参考になった。
赤ちゃんを抱っこできてよかった。

同じような悩みがみんなあることを知って安心した。

大山崎で知り合いができてよかった。
アットホームな雰囲気ですラックスして過ごせた。

妊婦体験で、女性の大変さが分かった。
もっと支えていきたい。



～第1、2回目はお父さんも一緒に参加できます！ぜひ、ご参加ください！～