

～教室の案内～

妊娠中の方へ

☆産みやすいからだづくり☆

対象：妊娠20週以降の方

内容：①妊娠中の食生活について
②妊娠によるからだの変化について
お産のメカニズムについて
ママも赤ちゃんも苦しくない下着のつけ方
からだを整えるセルフケアの実際

定員：5組

持ち物：母子手帳、バスタオル1枚

開催日	時間	場所	受付期間
令和5年5月19日(金)	10:00～11:30	本荘保健センター	～5/17
7月7日(金)			～7/5
9月22日(金)			～9/20
11月17日(金)			～11/15
令和6年1月19日(金)			～1/17
3月15日(金)			～3/13

☆マタニティ教室☆

対象：妊娠中の方とご家族

内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方やお世話について

定員：午前10組、午後10組

持ち物 母子手帳

その他 旦那さんも是非一緒にご参加ください！

開催日	時間	場所	受付期間
令和5年6月17日(土)	午前の部	本荘保健センター	～6/14
10月21日(土)	10:00～11:30		～10/18
令和6年2月17日(土)	午後の部		～2/14
	13:30～15:00		

【お申し込み・お問い合わせ先】

由利本荘市子育て世代包括支援センター

☎080-2845-6720(ふぁみりあ直通)

☎0184-22-1834(本荘保健センター)

ふぁみりあ

