

2020年度

千曲市

# たまご教室

## ～妊婦さんのための健康教室♪～

これから私の体ってどう  
変わっていくんだろう・・・  
食事や生活などなど・・・

夫とも妊娠・出産・子育てのこと、  
共有したいな。

妊娠すると体は赤ちゃんを大きく育てるために変わって  
きます。おかあさんの体、過ごし方や食事のことのお話。  
また、赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの妊婦体験など  
もありますので、参加してみませんか？

赤ちゃん生まれたらどうしたらいい？  
同じくらいの妊婦さんとお話したいなあ～



出産予定日 (目安)		マタニティーコース		パパ・ママ コース(先着10組)
		A: 歯・栄養のお話 ママの食事・歯のお手入れのはなし。 試食があります♪	B: 健康・スキンケアのお話 妊娠の経過や出産、おっぱいケアの はなし。 沐浴体験、ストレッチを行います♪	ママの妊娠の経過や出産、パパにも知ってほしい 赤ちゃんのはなし。 沐浴体験やパパの妊婦体験ができます♪
2020年	7月	5月15日(金)	6月8日(月)	5月7日(木)
	8月		6月24日(水)	
	9月			
	10月		8月17日(月)	
2021年	11月	10月21日(水)	9月7日(月)	8月3日(月)
	12月			
	1月	11月19日(木)	1月19日(火)	11月5日(木)
	2月			
	3月	2月24日(水)	3月5日(金)	2月17日(水)
	4月			
5月				
6月				



【時間】  
午後1:30～ 3:30(終了予定)  
(受付 午後1:15～1:30)

【場所】  
千曲市役所2階  
保健センターホール

【持ち物】  
母子健康手帳、筆記用具など

●●●参加を希望される皆様へ●●●

- ・ご案内通知を送ります。できるだけ希望される開催日の1週間前までにお申込みください。
- ・出産予定日は目安です。ご都合の良い開催日をお選びください。
- ・日程は、千曲市ホームページでもご覧いただけます。

＜お申込み・お問い合わせ＞

千曲市健康福祉部 健康推進課 母子保健係  
電話026-273-1111 内線2122,2121

# 会場案内図



千曲市役所 2階 保健センター

