

2021年度

# 千曲市 たまご教室

## ～妊婦さんのための健康教室♪～



夫とも妊娠・出産・子育てのこと、共有したいな。

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～

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・・・

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、過ごし方や食事についてのお話。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？

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5組)  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♪		
		Aコース  ママの食事・ 歯のお手入れのはなし。	Bコース  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♪			
2021年	7月	5/18(水)	6/2(水)	5/21(金)		
	8月					
	9月	7/13(火)	8/30(月)		7/30(金)	
	10月					
2022年	11月	10/8(金)	11/17(水)	9/30(木)		
	12月					
	1月	12/8(水)	1/17(月)		12/2(木)	
	2月					
	3月	2/17(木)	3/14(月)			2/28(月)
	4月					
5月						
6月						

【時間】  
午後1:00～4:00(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、飲み物

●●●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2122,2123

