

2024年度

# 千曲市 たまご教室

## ～妊婦さんのための健康教室～


パートナーとも妊娠・出産・子育て  
のこと共有したいな。  
同じくらいの妊婦さんはいるかな。

これから私のからだってどう  
変わっていくのだろう…

食事や生活は…？



妊娠するとからだは赤ちゃんを大きく育てるために変わってきます。おかあさんのからだ、過ごし方や食事についてのお話です。また、赤ちゃんのお風呂の入れ方、パートナー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)	マタニティコース (各先着8人)		パパママコース (先着8組)	 【時間】 受付 午後1:15～1:30 教室 午後1:30～4:00  【場所】 千曲市役所2階 保健センター  【持ち物】 母子健康手帳 筆記用具、飲み物
	Aコース ママの食事 歯のお手入れの話	Bコース 妊娠の経過や出産の話 沐浴体験やストレッチ	出産の準備や産後の生活のお話 お人形で実践しよう！お世話体験会♪	
2024年 7月	5月13日 (月)	6月18日 (火)	4月18日 (木)	【時間】 受付 午後1:15～1:30 教室 午後1:30～4:00  【場所】 千曲市役所2階 保健センター  【持ち物】 母子健康手帳 筆記用具、飲み物
8月			5月28日 (火)	
9月	7月5日 (金)	8月1日 (木)	7月12日 (金)	
10月			9月4日 (水)	
11月	9月10日 (火)	11月18日 (月)	10月11日 (金)	
12月			11月27日 (水)	
2025年 1月	12月10日 (火)	1月21日 (火)	12月16日 (月)	
2月			2月13日 (木)	
3月	2月3日 (月)	3月17日 (月)		
4月				
5月				
6月				

《参加を希望される皆様へ》

- ・申込みをされた方には改めてご案内通知を送ります。できるだけ希望される開催日の10日までにお申し込みください。
- ・出産予定日は目安ですので、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や子育て応援アプリでもご覧いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ】

千曲市役所健康福祉部 健康推進課 母子保健係  
電話：026-273-1111 内線：2121、2122、2123