



2019年度 東吾妻町

マタニティークラス



東吾妻町は妊婦およびそのご家族の方を対象に 2 回コースでマタニティークラスを開催しています。

「初めての出産で分からないことがいっぱい…」「ネットにある情報の中で正しいのはどれ？」
「町外の出身なので友達が近くにいないくて…」妊娠中は不安なことがたくさんあるかと思います。
そんな妊婦さん、たのしく学んでお友達づくり・不安解消をしませんか？

【日程】



	1 回目	2 回目
日程 および 時間	時間 13:15~16:00 (受付 13:00~) 2019年7月17日 (水) 2020年2月 5日 (水)	時間 11:00~16:00 (受付 10:45~) 2019年8月 3日 (土) 2020年2月29日 (土)
内容	マタニティーヨガ (<u>14週以降の方が参加できます。受講にあたっては医師の許可が必要です。</u>) 母乳栄養・お産のあれこれ	妊娠中の食生活アドバイス ～野菜たっぷりヘルシーランチの試食会～ 赤ちゃんの沐浴体験 先輩ママとの座談会
持ち物 等	母子手帳・筆記用具 運動のできる支度 *ヨガを受講される方は事前に医師の許可を得てください	母子手帳・筆記用具 *昼食をご用意します



【会場】 東吾妻町保健センター (東吾妻町大字原町 1117-1 Tel68-5021)

【対象】 妊婦と配偶者

【参加費】 無料

【申し込み方法】

開催日の前日までに電話でお申し込みください。

東吾妻町保健センター Tel68-5021 (受付時間平日 8:30~17:15)

2 人目以降の方も
ぜひご参加ください!

