

令和6年度

むこうし

ウェルカムBabyクラス

内容

お母さん、お父さんになる方が、妊娠・出産・育児について学び、安心して赤ちゃんを迎えていただくための教室です。
 妊婦さんは友達づくりのきっかけになり、お父さんになる方等希望される方は妊婦体験もできます。
 みなさまのご参加をお待ちしています！

※妊婦（向日市民）さんとご家族の教室です。
 ※日程により、内容が異なりますので下記をご確認ください。
 ※天候等により変更もしくは中止することがありますのでHPでご確認ください。

妊 娠
おめでとう
ございます♪

予約は不要です。どの講座からでも参加できます。
 妊娠5か月頃（安定期）からの参加をおすすめします。
 1回だけの参加や産休に入ってからのご参加も歓迎します。

保育：予約制 1回300円
 上のお子様を連れてこられる場合は、開催日の1週間前までにご相談ください。

◎保健師のお話

皆知っておきたい妊娠中からだところの変化！
 妊婦健診から赤ちゃんが教えてくれることは？

◎栄養士のお話

今赤ちゃんのためにできること
 ～妊娠期にしっかり食べたい食品と気をつけたい食品～

◎先輩ママとの交流

0歳児の赤ちゃんを育児中の方に色々聞いてみましょう！

	時間
5月 17日 (金)	13:00～15:30
8月 5日 (月)	9:30～12:00
11月 22日 (金)	13:00～15:30
2月 7日 (金)	13:00～15:30

◎助産師のお話

分娩の経過とリラックス法（陣痛とは？破水とは？）
 おっぱいケアと母乳

◎マタニティ体操

心も身体もリラックスしてみましょう！
 ※動きやすい服装でお越しください。

	時間
6月 3日 (月)	13:30～15:30
9月 2日 (月)	10:00～12:00
12月 19日 (木)	13:30～15:30
3月 10日 (月)	10:00～12:00

持ち物

- ☆親子健康手帳（母子健康手帳）
- ☆筆記用具
- ☆パンフレット「お母さん・お父さんになる方のために」（妊娠届時配布）

場所

向日市保健センター
 電話 075-933-2666
 （向日市寺戸町東野辺31）



～お問い合わせ～

向日市 市民サービス部
 健康推進課
 電話：075-874-2697