

ウェルカム Baby クラス



パパも
一緒に妊婦体験を
してみましょう！

妊娠中の体調や出産の不安を解消！
先輩ママの生の声を聞いてみませんか？
出産にむけて体を動かしてリラックス！

◎保健師のお話

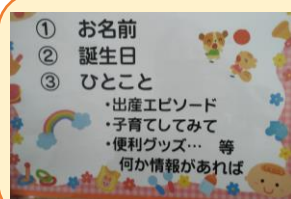
妊婦健診から赤ちゃんが
教えてくれることは？
一目でわかるお腹の中の赤ちゃん

◎栄養士のお話

離乳食にも役立つ栄養のはなし
試食もあります！

◎先輩ママとの交流

先輩ママに気になることを
聞いてみましょう！



5月 23日 (金)	13:00~15:30
8月 5日 (火)	9:30~12:00
11月 28日 (金)	13:00~15:30
2月 6日 (金)	13:00~15:30

～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

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）
- ☆イクメンビギナー必携ノート（妊娠届時配布）

◎助産師のお話

お産をのりきる方法とは？
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！
※動きやすい服装でお越しください。

6月 12日 (木)	13:30~15:30
9月 5日 (金)	10:00~12:00
12月 18日 (木)	13:30~15:30
3月 6日 (金)	10:00~12:00



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)

