



令和6年度

# 母親学級のご案内

妊娠おめでとうございます。これから生まれてくる赤ちゃんへの期待や初めて迎えるお産に対する不安等で胸がいっぱいのことと思います。

玉村町では、お産について学び、妊娠期間を健康に過ごし、安心して出産を迎えていただけるように、母親学級を開催します。また同じ時期にお産を迎える妊婦さんとの交流の場にもなっていますので、気軽にお出かけください。

日程	1日目 (9:30~12:00)	2日目 (9:30~12:00)	受講の目安 (予定日)
春コース	令和6年 5月 9日 (木)	5月 22日 (水)	令和6年 6・7・8月
夏コース	8月 6日 (火)	8月 26日 (月)	9・10・11月
秋コース	10月 30日 (水)	11月 18日 (月)	令和6年・7年 12・1・2月
冬コース	令和7年 2月 4日 (火)	2月 21日 (金)	3・4・5月
内 容	自己紹介 母と子のお口と健康 妊娠中・産後の栄養について お産の経過と呼吸法	ママヘルプサービスの案内 赤ちゃんのお風呂とお世話 子育て支援センター案内	
持ち物	<ul style="list-style-type: none"><li>母子手帳</li><li>筆記用具</li><li>ズボン等、楽な服装</li><li>飲み物 (水分補給用)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>母子手帳</li><li>初日に配布したテキスト (2日目のみ参加の方は受付時に配布)</li><li>ズボン等、楽な服装</li><li>飲み物 (水分補給用)</li></ul>	詳しくは玉村町 ホームページへ (申込フォーム) 

- 申し込み 申込期間は各コースの2か月前の1日から初日の1週間前までです。玉村町ホームページから 申込フォーム にてお申し込みください。パパと2人での参加や、どちらか1日のみの参加も受け付けています。申し込み時にご相談ください。

- 会 場 玉村町保健センター

- 受付時間 全日程 9時20分~9時30分

お問い合わせ先

▶ 玉村町保健センター

TEL 0270-64-7706