



マタニティスクールのご案内

●内容

第1回	妊娠中の食生活(貧血・体重管理等)(管理栄養士) 妊婦さんと赤ちゃんの歯の健康(歯科衛生士) マタニティ交流会(助産師)
第2回	お産の経過・妊婦体操・分娩のリハーサル ※動きやすい服装で(助産師)
第3回	赤ちゃんの部屋の環境 産後の生活・母乳の話・母子手帳の話 先輩ママとの交流会 (助産師)
第4回	生まれたての赤ちゃんの保育 沐浴の実技 (保健師)

●開催日時

下記の日程(月曜日)

受付 午後1:00~1:30

開催時間 午後1:30~3:30

●場所

西区保健福祉センター1階 講堂

●問い合わせ

健康課母子担当 TEL 895-7073

* 予約不要。母子健康手帳・筆記用具を持参ください。

* スケジュールは1か月1クールではなく、体調や都合に合わせて
受講いただいても結構です。

* 飲み物をご持参ください。



平成28年度 スケジュール

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
第1回	4	9	6	/	5	3	7	5	6	6
第2回	11	16	13	4	12	17	14	12	13	13
第3回	18	23	20	11	/	24	21	19	20	/
第4回	25	30	27	25	26	31	28	26	27	27

* 8月・1月マタニティスクールはお休みです。