

# 茂原市マタニティ教室へのお誘い

平成 23 年度



## ♡ 妊娠おめでとうございます ♡

すでに皆様は、医療機関での健診をお受けになり、お産のことが気になっていることと思います。あなたと家族が“いいお産”を経て、かわいい赤ちゃんを迎えるためには、定期的な妊娠中からのレッスンが大切です。

マタニティ教室で学習・練習しお産にそなえてください。茂原市では、下記のとおり豊富な内容で安心して妊娠中の生活やお産にのぞめるようお手伝いいたします。皆様の参加をお待ちしております。

		1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
		<b>ママパパで過ごす妊娠期!</b> ・パパの妊婦体験 ・新妊娠中の生活 (VTR) ・妊娠婦のための食生活 ・ママと赤ちゃんの歯のお手入れ ・みんなで話そう 【栄養士・歯科衛生士・保健師】	<b>ママパパで迎えるお産!</b> ・赤ちゃんの誕生 (VTR) ・母乳の与え方 ・お産の進行と心構え 呼吸法、補助動作 (実技) ・安産の為に妊婦体操 (実技) ・みんなで話そう 【助産師・保健師】	<b>ママパパで子育て!</b> ・沐浴の仕方とおむつ替え (実演・実習) ・赤ちゃんの衣類と入院物品の展示 ・先輩ママ(パパ)からのアドバイス ・いろいろな届出と制度 ・みんなで話そう 【保健師】	<b>赤ちゃんの心を育てよう!</b> (のびのび子育て講座) ・赤ちゃんの心の育て方 ・お母さんの温もりの中で赤ちゃんに絵本について ※平日開催日と土曜開催日があります。都合の良い日においでください
該当コースと 出産予定日		<b>受付時間 12:30~12:50 終了予定 16:00</b> 持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト(初回購入していただきます)			持ち物 母子手帳、筆記用具
1 コース	H23. 8.11 ~ 10.25	4/23 (土)	5/14 (土)	6/4 (土)	6/18 (土) 受付9:00~9:20 終了予定 11:30
2 コース	10.26 ~ H24. 1.10	7/1 (金)	7/15 (金)	7/26 (火)	8/5 (金) 受付13:00~13:20 終了予定 15:30
3 コース	H24. 1.11 ~ 3.25	9/3 (土)	9/17 (土)	10/1 (土)	11/5 (土) 受付9:00~9:20 終了予定 11:30
4 コース	H24. 3.26 ~ 6.10	11/18 (金)	12/2 (金)	12/19 (月)	
5 コース	H24. 6.11 ~ 8.10	1/21 (土)	2/4 (土)	2/18 (土)	3/3 (土) 受付9:00~9:20 終了予定 11:30

★テキスト代 250 円が必要です。

★2 回目は、体操や呼吸法のレッスンがあります。動きやすい服装でお越しください。

★該当コース以外の受講も可能です。また、同じ回を何回受講されても結構です。

★パートナー・ご家族の方など育児をサポートしてくれる方の同伴も可能です。

★つわり等で気分が悪くなったときのために、ちょっと口にできる軽いおやつ、飲み物を各自ご持参ください。



会場：茂原市保健センター(市民体育館南側) お問い合わせ：茂原市保健センター TEL25-1725 / Fax25-1865