

マタニティスクール

●会場はすべてかがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）です。

産後のママ友づくりは、妊婦さんのうちに！

おすすめポイント

妊婦さんにも安心なアロマオイルで仲間と一緒にハンドマッサージ♪

マタニティ カフェ

【内容】・赤ちゃんへの栄養のとおり道
・バランスの良い食事って？
・アロマハンドマッサージ

【持ち物】母子健康手帳 ハンドタオル 材料費 300円

【実施日】4月15日（月）

7月5日（金）

12月18日（水）

【時間】午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時15分～）

家族の健康を守るなら
まずは食生活から！
一生使える食事バランスの
整え方を知ろう☆

おすすめポイント

夫婦と一緒に赤ちゃんを迎える準備を！

パパママ学級（定員16組）

【内容】・妊婦体験・先輩パパ・ママのお話
・赤ちゃん抱っこ体験
・赤ちゃん人形を使った沐浴体験

【持ち物】母子健康手帳 父子健康手帳

【実施日】5月18日（土）

7月27日（土）

9月28日（土）

12月7日（土）

3月7日（土）

【時間】午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時～）

先輩パパ・ママの
体験談には納得！
不安なことは
ここで解決♪



おすすめポイント

離乳食づくりもちょっぴり予習☆

マタニティ キッチン

【内容】・妊婦さんに大切な栄養素って？
・妊娠中の食事量ってどのくらい？
・離乳食ってどんなもの？
・ミニ調理実習&試食

【持ち物】母子健康手帳 エプロン

【実施日】5月21日（火）

11月1日（金）

3月24日（水）

【時間】午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時15分～）

妊婦さんに大切な
栄養素が1品でとれる
簡単レシピの紹介♪

おすすめポイント

妊娠中や産後の心と身体の準備を！

プレママ教室

【内容】・助産師による授乳のお話・骨盤ケア・妊婦体操
・赤ちゃんとの生活ってどんな様子？

【持ち物】母子健康手帳

※動きやすい服装でお越しください。

【実施日】6月11日（火）

11月11日（月）

3月12日（木）

【時間】午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時15分～）

肩こり、腰痛大丈夫？
妊婦仲間と体を動かそう♪
めざせ！楽なお産！！

参加を希望される方は申し込みが必要です。

電話もしくはインターネットから申し込みができます。



（5日前締め切り）

※ただし、「パパママ学級」は電話のみの受付です。

●上のお子さんをお連れになる場合は、ご連絡ください。
（安全面を考慮し、マタニティキッチン上のお子さんの託児は行っていません。）