

マタニティスクール

産後のママ友づくりは、妊婦さんのうちに！

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。

●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。

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20日（月）
7月10日（金）
12月22日（火）

【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

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 手拭きタオル

【実施日】5月12日（火）
10月2日（金）
2月19日（金）

【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

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

【対象】妊娠7カ月以降（妊娠24週以降）

※日程の関係でそれより早く受けたい場合はご相談ください。

※定員に達した場合、申込み受付を締め切らせていただく場合がございますのでご了承ください。

【持ち物】母子健康手帳 父子健康手帳

【実施日】5月16日（土）
8月1日（土）
10月24日（土）
12月5日（土）
3月6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

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12日（金）
11月30日（月）
3月11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！楽チンお産！！

●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は上のお子さんの託児は行っていません。）