



のぎまち

H23年度

町のマタニティクラスは、アットホームな雰囲気の中で、妊娠中・

産後、子育てなどの不安や悩みにお答えしたり、妊婦さん同士の情報交換の場

となっています。妊娠期から、産後の育児をともにしていく友だちづくりにもよい機会となり

ますので、上にお子さんがいる妊婦さんも、お気軽にお越しください。また、妊婦さんはもちろん、

ご家族の方も大歓迎です。予約の必要もなく、どの回からも参加できます。来所の際は、母子手帳をお

持ちください。

	開催期日	内容	備考
第1回	平成23年 12月9日(金) 平成24年 2月10日(金)	☆ 妊娠中の生活 (健康な毎日を送ろう) ☆ 妊婦体操 (安楽なお産のために)	午前 9:30~11:30まで ☆動きやすい服装でお越しください 場所:保健センター 講師:町保健師
第2回	平成23年 12月22日(木) 平成24年 2月23日(木)	☆ 産後について (身体のこと、心のこと) ☆ 妊娠中・産後の食生活 (こころにもカラダにもおいしい食事)	午前 9:30~11:30まで 場所:保健センター 講師:町保健師 管理栄養士
第3回	平成24年 1月6日(金) 3月9日(金)	☆ お産の経過と呼吸法、補助動作 (安心してお産に臨もう) ☆ 母乳をあげましょう ☆ 野木町のサービスの紹介	午前 9:30~11:30まで ☆動きやすい服装でお越しください 場所:保健センター 講師:助産師 町保健師
第4回	平成23年 11月11日(金) 平成24年 1月27日(金) 3月29日(木)	☆ 赤ちゃんの健康管理 ☆ 赤ちゃんのお世話 (お風呂の入れ方、育児について)	午前 9:30~11:30まで 場所:保健センター 講師:町保健師