

妊娠中の教室

◆マタニティクラス 要予約

【対象者】 はじめてママになる妊婦とその夫
(受講は、妊娠16週以降を目安にしましょう)

【費用】 300円 (調理実習参加費として)

【内容】 ○妊娠中の栄養 (調理実習) ○子育てと子どもの病気の話

○安心してお産を迎えるために (リラックス法、呼吸法、乳房のお手入れ、家族計画等)

○赤ちゃんのための制度 ○赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方 ○パパの妊婦体験

○パパ・ママの交流会 ○ママと子どもの歯 ○先輩ママとの交流会

※会場により、時間や内容や順序が異なります。詳細は参加を希望する会場で確認してください。

【申込】 1日目の2週間前までに参加する会場へ申し込んでください。

※ 箕郷・群馬地域の1日目は箕郷保健センターで実施します。

3日目は赤ちゃん人形を
お風呂に入れる実習をします。
ぜひ、パパもご参加ください。



| 会場 | 高崎市総合保健センター | 箕郷保健センター 群馬保健センター | 新町保健センター | 榛名・倉淵保健センター | 吉井保健センター |
|---------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| 申込み電話番号 | 027-381-6113 | 027-371-9060 027-373-2764 | 0274-42-1241 | 027-374-4700 | 027-387-1201 |
| 時間 | 1日目 | 9:30 ~ 13:00 | 9:20 ~ 13:00 | 9:30 ~ 13:00 | 9:30 ~ 13:00 |
| | 2日目 | 13:30 ~ 16:00 | 13:10 ~ 15:40 | 9:30 ~ 12:00 | 9:30 ~ 12:00 |
| | 3日目 | 9:30 ~ 12:00 | 9:00 ~ 12:00 | 9:00 ~ 12:00 | 9:15 ~ 12:00 |
| | 4日目 | 13:30 ~ 16:00 | 13:10 ~ 16:00 | 9:00 ~ 12:00 | 9:30 ~ 12:00 |
| 4・5月コース | 1日目 | 5/10(水) | ※ 4/19(水) | | 5/18(木) |
| | 2日目 | 5/17(水) | 5/10(水) | | 5/24(水) |
| | 3日目 | 5/21(日) | 5/14(日) | | 5/28(日) |
| | 4日目 | 5/24(水) | 5/19(金) | | 6/ 1(木) |
| 6月コース | 1日目 | 6/ 7(水) | ※ 6/21(水) | 5/31(水) | |
| | 2日目 | 6/14(水) | 6/28(水) | 6/ 7(水) | |
| | 3日目 | 6/18(日) | 7/ 2(日) | 6/18(日) | |
| | 4日目 | 6/21(水) | 7/ 5(水) | 6/27(火) | |
| 7月コース | 1日目 | 7/ 5(水) | | | |
| | 2日目 | 7/12(水) | | | |
| | 3日目 | 7/16(日) | | | |
| | 4日目 | 7/19(水) | | | |
| 8月コース | 1日目 | 8/ 9(水) | ※ 8/17(木) | | |
| | 2日目 | 8/23(水) | 8/23(水) | | |
| | 3日目 | 8/27(日) | 8/27(日) | | |
| | 4日目 | 8/30(水) | 8/30(水) | | |
| 9月コース | 1日目 | | | | 9/13(水) |
| | 2日目 | | | | 9/20(水) |
| | 3日目 | | | | 9/24(日) |
| | 4日目 | | | | 9/27(水) |
| 10月コース | 1日目 | 10/ 4(水) | | 10/ 4(水) | |
| | 2日目 | 10/11(水) | | 10/11(水) | |
| | 3日目 | 10/15(日) | | 10/22(日) | |
| | 4日目 | 10/18(水) | | 10/31(火) | |
| 11月コース | 1日目 | 11/ 1(水) | ※ 11/20(月) | | |
| | 2日目 | 11/ 8(水) | 11/29(水) | | |
| | 3日目 | 11/12(日) | 12/10(日) | | |
| | 4日目 | 11/15(水) | 12/15(金) | | |
| 12月コース | 1日目 | | | | 12/ 7(木) |
| | 2日目 | | | | 12/14(木) |
| | 3日目 | | | | 12/17(日) |
| | 4日目 | | | | 12/22(金) |
| 1月コース | 1日目 | 1/10(水) | ※ 1/15(月) | | |
| | 2日目 | 1/17(水) | 1/19(金) | | |
| | 3日目 | 1/21(日) | 1/21(日) | | |
| | 4日目 | 1/24(水) | 1/31(水) | | |
| 2月コース | 1日目 | | | 2/ 7(水) | 1/26(金) |
| | 2日目 | | | 2/14(水) | 2/ 1(木) |
| | 3日目 | | | 2/18(日) | 2/ 4(日) |
| | 4日目 | | | 2/27(火) | 2/ 9(金) |
| 3月コース | 1日目 | 3/ 7(水) | | | |
| | 2日目 | 3/14(水) | | | |
| | 3日目 | 3/18(日) | | | |
| | 4日目 | 3/28(水) | | | |

会場により、時間や場所が異なりますので、ご注意ください。