

妊娠・育児の教室・健康相談等

◆マタニティクラス

要予約

…予約の締め切りは1日目の2週間前です。
参加する会場へお申込みください(定員あり)。

【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
○安心してお産をむかえるために(リラックス法、呼吸法、乳房のお手入れ、家族計画)
○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、ママ交流会 ○ママと子どもの歯 ○妊婦体操 ○先輩ママとの交流会

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。

※会場により、内容の順序が前後します。お申込み時に、必ず持ち物をご確認ください。

会場	高崎市総合保健センター	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
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	13:10~15:30	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
5月コース	1日目	5/20(水)	5/ 1(金)		5/21(木)
	2日目	5/27(水)	5/20(水)		5/28(木)
	3日目	5/31(日)	5/24(日)		5/31(日)
	4日目	6/ 3(水)	5/27(水)		6/ 4(木)
6月コース	1日目	6/17(水)	6/22(月)	6/ 2(火)	
	2日目	6/24(水)	6/30(火)	6/ 8(月)	
	3日目	6/28(日)	7/12(日)	6/21(日)	
	4日目	7/ 1(水)	7/14(火)	7/ 7(火)	
7月コース	1日目	7/15(水)			
	2日目	7/22(水)			
	3日目	7/26(日)			
	4日目	7/29(水)			
8月コース	1日目	8/19(水)	8/27(木)		
	2日目	8/26(水)	9/ 1(火)		
	3日目	8/30(日)	9/13(日)		
	4日目	9/ 2(水)	9/16(水)		
9月コース	1日目	9/30(水)			9/ 3(木)
	2日目	10/ 7(水)			9/ 9(水)
	3日目	10/11(日)			9/13(日)
	4日目	10/14(水)			9/17(木)
10月コース	1日目	10/28(水)		10/15(木)	10/ 9(金)
	2日目	11/ 4(水)		10/27(火)	10/15(木)
	3日目	11/ 8(日)		11/ 1(日)	10/18(日)
	4日目	11/18(水)		11/10(火)	10/30(金)
11月コース	1日目		11/19(木)		
	2日目		11/25(水)		
	3日目		11/29(日)		
	4日目		12/ 2(水)		
12月コース	1日目				12/ 3(木)
	2日目				12/10(木)
	3日目				12/13(日)
	4日目				12/17(木)
1月コース	1日目	1/13(水)			1/29(金)
	2日目	1/20(水)			2/ 3(水)
	3日目	1/24(日)			2/ 7(日)
	4日目	1/27(水)			2/12(金)
2月コース	1日目		2/15(月)	2/ 3(水)	
	2日目		2/24(水)	2/12(金)	
	3日目		2/28(日)	2/21(日)	
	4日目		3/ 1(火)	3/ 1(火)	
3月コース	1日目	3/ 2(水)			
	2日目	3/ 9(水)			
	3日目	3/13(日)			
	4日目	3/16(水)			