

令和3年度

* プレママ *

ママ友がほしい人
あつまれ！！

2人目以降の
妊婦さんも大歓迎！！

～おっぱい育児スタート講座～

妊娠中期～後期の体調が安定している時期でのご参加をオススメします。各コースの参加者同士での育児サークル作りのご案内もありますよ☆

妊娠おめでとうございます。体調はいかがですか？
“プレママ”は、同じ時期に出産や子育てをされる方々と一緒に妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。

毎回、母子健康手帳、筆記用具、資料(1回目に配布)を持参してください

1回目

* プレママ・カフェ *

同じ時期に出産するプレママと妊娠の経過について学んだり、ゆっくりお話しませんか？

- ・妊娠中におすすめの食事
- ・「おっぱい育児」ってなに？
- ・プレママ同士の交流♪
- ・育児サークルをつくろうよ

2回目

* プレママ・メンテ *

プレママ自身のメンテナンスはできていますか？お口や身体、こころのメンテナンスについてお伝えします。

- ・妊娠中のこころとからだ
- ・赤ちゃんのために丈夫な歯を
- ・個別相談(希望者)

3回目

* Welcome baby *

プレパパ、プレおじいちゃん、プレおばあちゃん出番ですよ！みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

- ・赤ちゃんをお風呂に入れよう
- ・そろえておきたいベビー用品
- ・プレパパの妊婦体験
- ・支え合って楽しい子育てを！

上のお子さんの同伴も可能です☺

場所: あいぱーく光	<1回目> 10:00～11:30 1F健診ホール	<2回目> 10:00～11:30 1F健診ホール	<3回目> 9:30～11:30 2F和室・栄養実習室
春コース	5月17日(月)	5月27日(木)	5月29日(土)
夏コース	8月23日(月)	8月31日(火)	9月4日(土)
秋コース	11月26日(金) 1F:いきいきホール	12月1日(水)	12月4日(土)
冬コース	2月9日(水)	2月15日(火)	2月26日(土)

各コース
定員10名
★要予約★

★申込み締め切り: 春コース5/13(木)、夏コース8/19(木)、秋コース11/16(火)、冬コース2/7(月)
★3回目の終了時間は、参加者数により多少前後することがあります。ご了承ください。

申込み・問合せ 光市健康増進課(あいぱーく光) TEL:0833-74-3007