

令和5年度

* プレママ *

～おっぱい育児スタート講座～

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！！

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、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 1Fいきいきホール
春コース	5月10日(水)	5月18日(木)	5月20日(土)
夏コース	8月25日(金)	8月30日(水)	9月 2日(土)
秋コース	11月22日(水)	11月28日(火)	12月 2日(土)
冬コース	2月28日(水)	3月 6日(水)	3月 9日(土)



申込はこちらから↑

各コース
定員10名
★要予約★

★申込み締め切り:春コース5/2(火)、夏コース8/18(金)、秋コース11/15(水)、冬コース2/21(水)
★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・問合せ 光市健康増進課(あいぱーく光) TEL:0833-74-3007