

ぱぱままくらす (両親学級)

会場：保健センター

対象者：妊婦さんとそのご家族の方

時間：10時00分～

持ち物：母子手帳

お母さんのからだ
や
あかちゃんのお世話など
一緒に楽しく
学びませんか??



参加をご希望の方は、前日までにお申し込み下さい。

<講話内容1>

～妊婦さんのからだのこと～

- 妊娠中のからだの変化やあかちゃんの発育
- マイナートラブルへの対処方法・生活の工夫点
- お産の進み方



など…

助産師より上記をテーマにお話します♪

<日程>

6月20日(金) 10月15日(水)
2月5日(木)

★岩内町ブックスタートを
サポートする会の方から、
絵本の読み聞かせも行い
ます!!

<講話内容2>

～妊婦さんの食事のこと～

- 妊婦さんと赤ちゃんの栄養と食事
- ★簡単レシピと軽食付き♪

栄養士より上記をテーマにお話します★

<日程>

5月15日(木) 1月15日(木)

<講話内容3>

～赤ちゃんのお世話のこと～

- 沐浴とお肌のケア
- 衣服の着脱とオムツ交換

助産師より上記をテーマにお話します★

<日程>

9月25日(木) 3月6日(金)

【お申し込み・お問い合わせ】

岩内町役場 健康づくり課 健康推進係 ☎67-7086