

令和
6年度

マ タ ニ テ ィ 教 室

妊娠おめでとうございます。

市では安心して出産にのぞめるよう「マタニティ教室」を開催しております。

妊娠・出産・子育てに役立つ情報の紹介や赤ちゃんのお世話など、これから始まる赤ちゃんとの生活を応援する教室です。妊婦さん同士おしゃべりしながら、疑問や不安を一緒に解消しましょう！

都合のつくコースのみ参加もOK！これからパパになる方も、是非一緒に参加してください♪

- ◆会 場 北秋田市保健センター
- ◆対 象 妊婦さんとその家族（体調が落ち着いてくる妊娠4か月頃からお参加ください）
- ◆持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン（Bコースのみ）
- ◆定 員 8組 ※参加される方は1週間前までにお申し込みください
- ◆参加費 無料

A：マタニティトークコース

5/20 9/9 1/20
(月) (月) (月)

【時 間】13時30分～15時30分

【内 容】

*赤ちゃんの抱っこ&お着替え体験

*助産師講話

妊娠中～産後の生活・健康管理について



B：クッキングコース

6/15 10/19 2/15
(土) (土) (土)

【時 間】10時～13時

【内 容】

*妊娠中のおすすめメニューづくり

（調理したものはみんなで試食します）

*妊娠中に必要な栄養素について

*歯の健康について



C：子育て体験コース

7/20 11/16 3/15
(土) (土) (土)

【時 間】9時30分～11時30分

【内 容】

*沐浴体験

*妊婦体験ジャケットの試着

*スキンケアについて



◆◇申し込み・問い合わせ◆◇

北秋田市子育て世代包括支援センター「ココロン」 [TEL0186-62-6681](tel:0186-62-6681)（直通）

住所：宮前町9-69（保健センター内 [TEL0186-62-6666](tel:0186-62-6666)）

