

令和
5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



5/15
(月)

9/4
(月)

1/15
(月)

【時間】13時30分～15時30分

【内容】

*先輩ママ・パパ&ベビー交流
(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



6/17
(土)

10/14
(土)

2/17
(土)

【時間】10時～13時

【内容】

*妊娠中のおすすめメニューづくり

(調理したものをお昼みんなでいただきます)

*妊娠、出産後の母乳に良い食事・栄養について

*歯の健康について

C：子育て体験コース

7/1
(土)

11/18
(土)

3/9
(土)

【時間】9時30分～11時30分

【内容】

*パパ&ママ沐浴体験、スキンケアについて

*パパ妊婦体験ジャケットの試着



◆◇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)

