

# 母と子の健康づくり教室のご案内

今回は母子保健事業で行っている各種教室について紹介します。  
町のいろんな教室へ参加してみませんか!!皆さんの参加をお待ちしています。

## マタニティーサークル

対象：妊婦さん

喜びいっぱいの中にふとした時、不安を感じることはありませんか?そんな不安が少しでも解消できたら!また、妊婦さん同士のお友達づくりの場になれば、という思いでサークルを開催しています。初産婦さん、経産婦さんにかかわらず、皆で楽しく学びませんか?(動きやすい服装でお越しください)

場所：町健康管理センター 持参品：母子健康手帳、筆記具



妊婦さんのクッキング

内 容	日 程	時 間
①市原産婦人科の先生とのお話 妊婦体操	8月26日(木)、12月16日(木)	午後1時20分~午後3時30分 (※事前申し込みが必要です)
②妊婦さんのクッキング (エプロンをご持参ください)	6月16日(水)、10月20日(水) 平成23年2月9日(水)	午前9時30分~午後0時30分 (※事前申し込みが必要です)



赤ちゃんのお風呂入れ(沐浴)実習

## ペアレントサークル

対象：初めての出産を迎えられるご夫婦(先着7組)

初めての出産を迎えられるご夫婦が、妊娠中を快適に過ごし、不安なく育児に関わることができるように、ペアレントサークル(両親学級)を開催しています。一緒に楽しく学びませんか?

場 所：町健康管理センター 時 間：午前9時30分~正午  
実施月：奇数月 持参品：母子健康手帳  
(実施日については、お問い合わせください)

内 容	【1日目】 ◆ビデオ「お父さんへ」の視聴 ◆リラックス法 ◆妊娠中の食事について
	【2日目】 ◆お産の進み方、赤ちゃんをよく知ろう! ◆赤ちゃんのお風呂入れ(沐浴)にチャレンジ! ◆パパも妊婦に変身?(妊婦ジャケット体験)

※2回シリーズで行うため、2回とも参加できる方を優先させていただきます。妊娠6~7か月の方向けの内容になっています。

## 手作り離乳食教室

対象：6か月前後の児のいる保護者

これから本番手作り離乳食を作ってみよう!ということで毎月実施しています。(4ヵ月児健診でチラシを配布します。)

場 所：町健康管理センター  
時 間：午前9時50分~正午  
実施日：毎月1回  
持参品：母子健康手帳、普段使っているスプーン、ママのエプロン  
内 容：調理実習(離乳食2品)・試食



ママの料理はおいしいよ~月

問い合わせ先 役場健康福祉課 健康増進係 ☎ 286-3111 内線 133・134