

マタニティクラス

令和8年度 日程表

なかなか想像のつかない産後や赤ちゃんとの生活…
みなさんと一緒に学んで、少しでも心配事を解消しましょう！



テーマ	内容	時間	講師	年間予定						
				令和8年 5月	7月	9月	11月	令和9年 1月	3月	
第1回	・妊娠中と出産 産後の生活	・妊娠中と産後のママの身体や心の変化 について ・お産の進み方・おうちでの過ごし方	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	保健師	13日(水)	7日(火)	16日(水)	4日(水)	20日(水)	10日(水)
	・妊娠中の栄養	・妊娠中に必要な栄養素やバランスに ついての講話	14:30 ~15:00	管理栄養士						
第2回	・赤ちゃんとの生活	・赤ちゃんのお世話についての講話 ・母乳に含まれる栄養や授乳方法について	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	保健師	20日(水)	22日(水)	30日(水)	18日(水)	27日(水)	17日(水)
	・沐浴体験	・赤ちゃんの人形を使用した沐浴の練習 ・お着替え、オムツ替えの練習	14:30 ~15:00							

- 対象 : 妊娠週数35週までの初産婦
(※経産婦の方: 参加希望の方は下記までご相談ください)
- 持ち物: 母子健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ
- 場所 : 鹿嶋市保健センター(鹿嶋市平井1187-1)
- ☆安定期に入ってからのご参加をおすすめしています。

参加を希望される方は、下記までご連絡ください。
鹿嶋市保健センター ☎0299-82-6218

予約制(先着15名)まで
のご案内となります。

ご参加をお待ちしています♪