



令和4年度 うぶ声講座



妊娠おめでとうございます。

宮田村

これから生まれる赤ちゃんのママ・パパになる方々を応援するために村では以下のよ
うな日程で講座を開催します。「妊娠中どうしたらいいんだろう」「出産ってどんな感じだろう」「赤ちゃん
が産まれた後、どうしたらいいんだろう」そんな思いにお答えします。

| | 内容 | 講師 | 日 程 | | | |
|-----|--|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|
| 第1回 | <ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介 ・乳児とのふれあい体験 ・妊娠中の生活 ・安産のために ・乳房の手入れ | 助産師 | 5/24 (火) | 9/27 (火) | 1/20 (金) | 9:30 ~ 11:45 |
| 第2回 | <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとお母さんの身体 ・妊娠中と産後の食事 | 管理栄養士 | 6/15 (水) | 10/7 (金) | 2/15 (水) | 9:30 ~ 11:00 |
| 第3回 | <ul style="list-style-type: none"> ・産前産後のメンタルヘルス ・子育てサービスの紹介 ・沐浴体験(希望者) ・妊婦体験 (妊婦体験ジャケットをつけてみよう) | 保健予防係長 保健師 | 7/2 (土) | 11/12 (土) | 3/4 (土) | 9:30 ~ 11:30 |

妊婦体験ジャケットで、うれ
しくて大変なママの体の重
みを体験してみませんか？

ご夫婦でお気軽に
ご参加ください



♡持ち物 親子健康手帳・母子保健テキスト
♡場 所 宮田村すこやか福祉センター
♡その他 申し込みは必要ありません

-お問い合わせ-

福祉課保健予防係(すこやか福祉センター) 電話 85-4128



