

わくわくマタニティサロン

ご妊娠おめでとうございます



妊娠中の生活を快適に過ごすとともに、赤ちゃんを健康に産み育てるため、正しい知識を身につけていただけるよう、妊婦さん対象の教室を開催しています。個別相談あり。友達や育児仲間ができるチャンスです！ パパの参加も大歓迎！！

* 予約先：登米市健康推進課 0220-58-2116（前日まで）

* 3コース受講で1クールとなりますが都合の付く日を選んで受講して下さい（1回のみ受講も可）

* 開催時間：午前10時～11時30分 * 持ち物：母子手帳 筆記用具

開催日	コース名	開催場所	内容	担当
4月21日 (木)	1コース	南方子育て サポートセンター (0220-58-5558)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・妊娠中のからだところの変化 マタニティヨガ ・産後の応援シート作成 	保健師 助産師
5月12日 (木)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事バランスについて 母乳について ・お産のしくみ・呼吸法・マタニティストレッチ ・「マタニティブルー」について 	栄養士 助産師
6月16日 (木)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師
7月6日 (水)	1コース	中田子育て支援センター (中田児童館内) (0220-35-2525)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・妊娠中のからだところの変化 マタニティヨガ ・産後の応援シート作成 	保健師 助産師
8月30日 (火)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事バランスについて 離乳食について ・妊娠貧血・便秘の予防 母乳について ・お産のしくみ・呼吸法・マタニティストレッチ 	栄養士 助産師
9月22日 (木)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師
10月20日 (木)	1コース	南方子育て サポートセンター (0220-58-5558)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・妊娠中のからだところの変化 マタニティヨガ ・「マタニティブルー」について 	保健師 助産師
11月10日 (木)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事バランスについて 離乳食について ・母乳&授乳の仕方について ・マタニティストレッチ 	栄養士 助産師
12月1日 (木)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師
1月30日 (月)	1コース	迫子育て支援センター (迫児童館内) (0220-22-2524)	<ul style="list-style-type: none"> ・「産後クライシス」～妊娠期のころの変化～ ・産後の応援シート作成 ・マタニティヨガ 	心理士 助産師
2月16日 (木)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・妊娠期の食事バランスについて ・マタニティストレッチ 	栄養士 助産師
3月9日 (木)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師

＜～おじいちゃん・おばあちゃんのための～まごまごコース＞

6月16日(木)	南方子育てサポートセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・妊婦体験ジャケット着用体験など ・「まごそだて」のはなし 	助産師 保健師
9月22日(木)	中田子育て支援センター(中田児童館内)		
12月1日(木)	南方子育てサポートセンター		
3月9日(木)	迫子育て支援センター(迫児童館内)		