



加美こっこ教室(産前)

出産が間近になりましたね。たくさんのうれしい思いと、ちょっぴりの不安もあるかと思います。妊娠中・出産に向けて準備しておくこと、ママの身体のケアのことなど助産師に聞いてみませんか？パパ・ママご一緒に参加をお待ちしております！

教室の内容について

- ♪妊娠中のママのボディケア
- ♪分娩の進み方
- ♪出産の準備
- ♪妊娠期・産後の食事のポイント
- ♪赤ちゃんのお兄ちゃん・お姉ちゃんとの関わり方
- ♪パパに知ってほしい妊娠・出産に向けてのこと など



少人数でゆったりと参加できる教室です。



開催日程

対 象 *出産の1～2か月前がベストです			
令和8年	4月 3日(金)		10月 2日(金)
	5月 1日(金)		11月 6日(金)
	6月 5日(金)		12月 4日(金)
	7月 3日(金)	令和9年	1月 8日(金)
	8月 7日(金)		2月 5日(金)
	9月 4日(金)		3月 5日(金)

- ◆ 時 間 : 10:00～11:30
- ◆ 場 所 : 中新田福祉センター 集会室
- ◆ 講 師 : ははこっこ助産院 加藤 道子 助産師
- ◆ 料 金 : 無 料
- ◆ 持ち物 : 母子手帳・バスタオル

※予約制になります

＜ 参加された方の声 ＞

- ・アットホームな雰囲気です。いろいろ聞くことができ良かったです。
- ・腰痛やお腹など体操でとても楽になりました！
- ・3人目の出産を前に初めて知ったことも多かったです。



＜予約・問い合わせ＞

こども家庭センター 電話87-8020