



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。妊娠中に準備しておくこと、ママの身体のケアのこと、出産に向けてパパの準備など、助産師や保健師、栄養士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など
- ♪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

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

- ◆ 時間 : 10:00~11:30
- ◆ 場所 : 中新田福祉センター 集会室
- ◆ 担当 : ははこっこ助産院 助産師 加藤 道子さん
- ◆ 料金 : 無料
- ◆ 持ち物 : 母子手帳・バスタオル

〈参加された方の声〉

- ・悩みを共有でき、私自身とてもリフレッシュできました。
- ・同じ月齢の赤ちゃんに会えてよかったです。
- ・先輩お母さんの体験談も聞くことができ良かったです。

※予約制になります(先着5名程度)

〈予約・問い合わせ〉

加美町こども家庭センター 電話 87-8020

