



# 令和6年度 マタニティセミナーのご案内



妊娠中を明るく安心して過ごせるよう、そして、お友達づくりができるよう、マタニティセミナーを開催しています。1コース2日間ですが、1日のみの参加も可能です。

町内在住の初産婦とそのパートナーが対象です。出産後の生活をご夫婦で考えるきっかけになると思います。ご希望があれば祖父母の方もご参加いただけます。もちろん、妊婦さんお一人で参加される方もいらっしゃいます。お気軽にご参加ください。（予約制：1週間前までに）

		1日目	2日目
時間		13:10~16:00	9:00~12:30
会場		健康プラザ	健康プラザ
日にち	春コース	5月20日(月)	5月25日(土)
	夏コース	8月5日(月)	8月10日(土)
	秋コース	11月5日(火)	11月9日(土)
	冬コース	2月17日(月)	2月22日(土)
内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠、分娩経過について</li> <li>・妊婦体操</li> <li>・栄養講話と試食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産後の生活、赤ちゃんの世話</li> <li>・ファミリープラン(家族計画)</li> <li>・沐浴実習</li> <li>・子育て支援センターの見学</li> <li>・町の制度案内</li> </ul>
持ち物		動きやすい服装、バスタオル 母子健康手帳、筆記用具 母子健康手帳交付時の資料一式 ※転入の方は会場でお渡しします。	1日目の配布資料(1日目参加者) 母子健康手帳、筆記用具 母子健康手帳交付時の資料一式 ※転入の方は会場でお渡しします。

※日程や内容は変更になる場合があります。

◎参加者の方に関しましては、可能な限りマスクの着用をお願いします。

◎セミナー参加当日は自宅で健康チェックをお願いします。体調不良がある場合は、参加を控えていただき、健康推進課までご連絡ください。

希望によっては、別日に個別での対応も行えます。

**費用は無料です。**

**お気軽にご参加ください！**



©愛川町

お申込みは…

**愛川町役場健康推進課**

☎ **046-285-2111**

(内線) **3343・3344**