



令和8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15日(金)	5月23日(土)
	夏コース	7月31日(金)	8月8日(土)
	秋コース	11月6日(金)	11月28日(土)
	冬コース	2月19日(金)	2月27日(土)
内 容		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠、分娩経過について ・妊婦体操 ・栄養講話と試食 	<ul style="list-style-type: none"> ・産後の生活、赤ちゃんの世話 ・ファミリープラン（家族計画） ・沐浴実習 ・子育て支援センターの見学 ・町の制度案内
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。体調不良の場合は、参加を控えていただき、健康推進課までご連絡ください。

ご希望により、別日に個別での対応も行っています。

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**