

大切な赤ちゃんを迎える準備、一緒に始めませんか？

# ふれま ふれば ルーム



## にこやか出産準備コース

助産師から、出産に向けた準備やお産の流れ、母乳、妊婦体操についてのお話。

日程	4/28(火)	6/3(水)	8/26(水)	10/26(月)	12/2(水)	R9/2/24(水)
時間	13:15~16:00 (13:15までに集合)					
場所	保健センター2階和室					
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、セミナーのテキスト、動きやすい服装					



## すこやか栄養調理コース

※ご予約は1週間前までに

管理栄養士から、妊娠中や産後の食事についてのお話。希望者は簡単な調理実習と試食ができます。

日程	6/4(木)	9/3(木)	12/17(木)	R9/3/9(火)
時間	9:30~13:00 (9:30までに集合)			
場所	保健センター2階和室			
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、エプロン、手拭き用タオル			



## はつらつ沐浴練習コース

子育てや出産後の手続きについてのお話と、人形を使って、沐浴や着替え、おむつ交換の練習ができます。

日程	4/8(水)	5/10(日)	7/8(水)	8/16(日)
	10/29(木)	11/8(日)	R9/1/19(火)	2/28(日)
時間	13:15~16:00 (13:15までに集合)			
場所	保健センター1階			
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、セミナーのテキスト、手拭き用タオル			



パパも一緒に！

## 予約方法

- 「うたず〜っと子育てよりそいナビ(アプリ)」の「予約サービス」からWEB予約
- 保健センターに電話予約

ホーム画面のこのバナーが目印！



アプリダウンロードはこちら！

App Store

Google Play



【申し込み・問い合わせ】 宇多津町保健センター TEL: 0877-49-8008 (平日 8:30~17:15)