

# 令和5年度 ぶれままる一む マタニティセミナーのご案内

妊娠おめでとうございます。「ぶれままる一む」や「マタニティセミナー（両親学級）」に参加して、出産に向けて準備をしていきましょう。

## ぶれままる一む

保健師や助産師から子育てアドバイスも



妊婦さん同士の情報交換やお友達づくりの場。お子さん連れも歓迎。（託児付き）

令和5年 5月22日（月） 8月7日（月） 11月27日（月） 令和6年 2月5日（月）

時間：10：30～12：00（10：30までにお越しください） 場所：保健センター 持ち物：母子健康手帳

## マタニティセミナー にこやかマタニティコース

軽い妊婦体操や呼吸法を行うので動きやすい  
服装でお越しください



助産師からお産に備えての準備や、お産の流れ、母乳のお話など

令和5年 4月12日（水） 6月21日（水） 8月30日（水）  
10月11日（水） 12月20日（水） 令和6年 2月14日（水）

時間：13：15～16：00（13：15までにお越しください） 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、マタニティセミナーのテキスト



## すこやか栄養コース

体重、便秘、貧血が気になっている方はぜひ

管理栄養士から妊娠中から産後の食事のお話と希望者は簡単な調理実習・試食

令和5年 5月11日（木） 7月11日（火） 9月26日（火）  
11月9日（木） 令和6年 1月23日（火） 3月7日（木）

時間：9：30～13：00（9：30までにお越しください） 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、マタニティセミナーのテキスト、エプロン、手拭タオル

## はつらつ子育てコース

ご家族の参加もできます

沐浴や着替え、おむつ交換の実習、出産後の手続きや赤ちゃんについてのお話



令和5年4月24日（月） 6月18日（日） 7月31日（月） 9月10日（日）  
10月30日（月） 12月10日（日） 令和6年1月11日（木） 3月17日（日）

時間：13：15～16：00（13：15までにお越しください） 場所：保健センター1階

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、マタニティセミナーのテキスト、手拭タオル

料金無料。妊娠週数の指定はありません。事前に保健センターまでご予約下さい。  
なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や時間・内容が変更となる場合があります。

問い合わせ先・申し込み先：宇多津町保健センター 0877-49-8008

