

令和3年度 母親学級 年間予定表



喬木村では、これからお母さんになる妊婦さんが、自分自身の健康を守り、丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、妊娠から出産まで教室と個別相談を行っています。母親学級は、これから出産される方たちの交流の場でもありますので、ご都合をつけてご出席ください。多くの方のご出席をお待ちしています。

(新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、実施日程・実施方法等を変更する場合があります)

◆日時・内容 (3回で1コースです。どの回から出席していただいても結構です。)

※事前予約が必要です。受講を希望される方は下記までご連絡をお願いします。

| | 内容 | 日程 | 受付時間 | 会場 |
|------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| ①妊娠期 | 赤ちゃんが丈夫に育ち、お母さんの体を守るために必要なこと 妊娠期の栄養(食事)の話 | 4/14(水) 7/8(木) 10/5(火) (R4)1/13(木) | 10:00~10:15 (12時頃終了予定) | 子育てひろば (学遊館) |
| ②助産 | 安心して出産に臨めるよう、開業助産師から出産・分娩についての個別相談 個別相談、妊婦ストレッチ(実技) | 5/12(水) 8/10(火) 11/17(水) (R4)2/16(水) | ①10:30~11:00 ②11:00~11:30 ③11:30~12:00 各30分の個別相談 | 福祉センター1階 子育て健康相談室 |
| ③授乳期 | 赤ちゃんの出生後から2ヶ月位までの生活と育児について 授乳期のお母さんの栄養(食事)の話 | 6/2(水) 9/9(木) 12/1(水) (R4)3/10(木) | 10:00~10:15 (12時頃終了予定) | 福祉センター1階 子育て健康相談室 |

◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

※以下の症状がみられる場合は参加をご遠慮いただきます。(アレルギー症状は除く)

- 発熱(37.5℃以上) 息苦しさがある(いつもとちがう) のどが痛い
 咳がでる 痰がからむ・痰がでる 鼻水がでる・鼻づまりがある
 倦怠感がある 一緒に住んでいる家族に熱やだるさなど具合の悪い人がいる

★お越しいただく前に検温をお願いします。マスクの着用をお願いします。

<お問い合わせ>

喬木村役場 保健福祉課 健康保険係

担当: 保健師・栄養士

電話: 0265-33-5125