

## 令和4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。

◆日時・内容（どの回から出席していただいても結構です。）

	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（木） 7/7（木） 10/13（木） (R5)1/13(金)	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 集団学習、妊婦ストレッチ(実技)	5/18（水） 8/25（木） 11/16（水） (R5)2/15(水)		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	6/14（火） 9/15（木） 12/14（水） (R5)3/1（木）		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、前回までの資料（お持ちの方）

◆予約方法：開催日2日前までに、右記申し込みフォームまたはお電話で  
予約をお願いします。



◆注意事項

- ・発熱、倦怠感等の体調不良がある場合は、出席をお控えください。
- ・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・内容等を変更する場合があります。

【予約・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