



平成30年度 マタニティスクール 日程表

事前予約必要
参加費：無料

名 称	ぱぱままクラス	わくわく出産クラス	らくらくおしゃべりクッキング	どきどき育児体験クラス
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中大切にしたいことのお話 ・「赤ちゃんのふしぎ」についてのお話 ・沐浴体験 ・プレパパの妊婦体験(希望者のみ) ・減塩を実践してみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の過ごし方とお産の流れ ・出産にむけて知っておきたいリラックス法 ・母乳育児について ・赤ちゃんとの交流 ・産後の体力回復&母乳育児にむけてのバランス食 ・貧血予防のための食事 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な野菜料理、おやつ のクッキング、試食 ・取り分けでおいしい離乳食体験(つぶしがゆ・かぼちゃペーストの試食) ・味噌汁塩分測定 	<ul style="list-style-type: none"> ・おむつ交換やだっこの育児体験 ・おうちでできる安全、安心お部屋づくり ・プレママと赤ちゃんのための絵本紹介 ・妊娠期・授乳期に大切な栄養&献立のたて方のコツ
受付場所	1階 エントランス	別館2階 親子教室	2階 栄養改善指導室前	4階 健康講座室前
受付時間	9:30~9:45	12:50~13:05	13:00~13:15	13:00~13:15
開催時間	9:45~12:30	13:05~15:45	13:15~15:45	13:15~15:45
定員	50組	30人	30人	30人
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(水はねが気になる方)、ビニール袋(靴袋)、スリッパ(靴を脱いでいただくお部屋があります。必要な方のみ) *靴の脱ぎ履きがあります。履きやすい靴でお越しください。	母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装でおこしください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、味噌汁(できあがりをよくまぜ、汁のみ大さじ2杯お持ちください)	母子健康手帳、筆記用具
4月		11(水)		26(木)
5月	13(日)		16(水)	
6月		13(水)	6(水)	21(木)
7月	1(日)		18(水)	
8月		8(水)		23(木)
9月	2(日)		19(水)	
10月		10(水)	17(水)	25(木)
11月	4(日)		21(水)	
12月		5(水)		20(木)
平成31年1月	20(日)		16(水)	
2月		13(水)	6(水)	21(木)
3月	3(日)		20(水)	

- 複数クラスの参加が可能です。興味のある1クラスからでも参加できます。
- いずれのクラスも保育はありません。(お子さんの同伴不可)
- 申し込み: 電話予約 ☎072-847-3750(受付時間: 午前9時から午後5時) 前月10日から受付開始(10日が休日の場合、翌平日から)
- 実施場所: 保健センター 枚方市禁野本町2丁目13番13号

