

マタニティクラス

令和6年度 日程表

なかなか想像のつかない産後や赤ちゃんとの生活…
みなさんと一緒に学んで、少しでも心配事を解消しましょう！



テーマ	内容	時間	講師	年間予定					
				令和6年 5月	7月	9月	11月	令和7年 1月	3月
第1回	・妊娠中と出産 産後の生活	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	保健師	8日(水)	17日(水)	11日(水)	6日(水)	22日(水)	5日(水)
	・妊娠中の栄養	14:30 ~15:00	管理栄養士						
第2回	・赤ちゃんとの生活	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	保健師	29日(水)	24日(水)	18日(水)	13日(水)	29日(水)	12日(水)
	・沐浴体験	14:30 ~15:00							

- 対象 : 初産婦（※相談によっては経産婦も可）
 - 持ち物 : 母子健康手帳・筆記用具・飲み物
 - 場所 : 鹿嶋市保健センター（鹿嶋市平井1187-1）
- ※安定期に入ってからのご参加をおすすめしています。
来所の際は、可能な範囲でマスクの着用にご協力ください。

・参加を希望される方は、下記へ申込みをお願いします。
鹿嶋市保健センター ☎0299-82-6218

予約制(先着15名)まで
のご案内となります。

ご参加をお待ちしています♪