

どなたでも  
参加できます!!

# はじめまして赤ちゃん応援教室

平成 30 年度

&

## 妊婦さんの相談会



講師：助産師

お母さん、お父さんが安心して『赤ちゃん』を育てることができるように応援教室・妊婦さんの相談会を開催します。

妊婦さんはもちろん、家族や周囲の人が健やかな赤ちゃんの成長を見守るための知識を学びます。

産前産後は周囲の方のサポートが必要です。家族や地域で支え合えるように、1人でも多くのご参加をお待ちしています。

### 1 **はじめまして赤ちゃん応援教室** (13時30分～14時30分)

妊婦さんやご家族など、どなたでも参加できます。 事前の申し込みをお願いします

開催日		教室の内容
4月26日(木)	10月25日(木)	妊娠期のころとからだの変化と周囲のかかわり方
5月31日(木)	11月29日(木)	妊娠中に気を付けたいこと ～妊婦とその周りの人が知っておきたいこと～
6月28日(木)	12月27日(木)	産前産後の準備について ～いざと言う時に困らないために～
7月23日(月)	1月31日(木)	自分らしいお産にむけて ～本人と家族が知っておくと安心～
8月30日(木)	2月28日(木)	大事な大事な産後の生活 ～特に産後3ヵ月までに気をつけたいこと～
9月27日(木)	3月28日(木)	赤ちゃんのいる生活 ～みんなが知っておいて欲しいこと～

### 2 **妊婦さんとの相談会** (14時30分～15時30分)

対象者：妊婦さんの相談会です。ご家族の参加も歓迎します！

持参物：母子健康手帳

開催場所：保健福祉センター（神石高原町小畠1701番地）

お問合せ：神石高原町子育て世代包括支援センター にじいる

（保健課 子育て支援係）Tel 89-3368