

マタニティ教室のお知らせ

妊婦のみなさん、お元気にお過ごしですか？

妊婦さんとそのご家族が、お産のことや赤ちゃんを産んでからのこと等…

お話を聞いたり、妊婦さん同士で話し合ったりできる機会を作りたいと思い、教室を開催いたします。

2日間の日程となっており、それぞれ異なった内容を実施します。

妊婦さんだけでなく、旦那さん等のご家族もぜひいらしてください。

また、移動手段がない等、来場が難しい場合は、ご相談ください。



* 日程 *

①6月3日(火)

- 【内容】
 ①助産師さんとお産に向けてのお話 講師…小樽協会病院*助産師 榊原 知恵氏
 ②妊娠～産後までの食事・栄養のお話 講師…北海道栄養士会*栄養士 神山 悦子氏
 ③栄養士さんの手作りおやつ試食

【教室の流れ】

時間	内容	詳細
9:45～10:00	受付	参加される方の確認をいたします。 できるだけこの時間にいらしてください。
10:00～11:40	助産師さんのお話	妊娠からお産までのことや、母乳、生まれたばかりの赤ちゃんについてお話していただきます。 また、出産についてビデオ鑑賞をします。
11:40～12:20	栄養士さんのお話 おやつ試食	栄養士さんの手作りおやつを試食しながら、妊娠中の食事づくりのポイントや、赤ちゃんが生まれてからの栄養についてお話していただきます。
12:20～12:30	まとめ・終了	今回の教室についてアンケートにご協力ください 個別に相談したいことがありましたら遠慮なくお伝えください。

②6月24日(火)

- 【内容】
 ①赤ちゃんとのコミュニケーションと育ちについて 講師…役場保健師 後藤
 ②ベビーマッサージによるスキンシップについて

【教室の流れ】

時間	内容	詳細
9:45～10:00	受付	参加される方の確認をいたします。 できるだけこの時間にいらしてください。
10:00～12:20	保健師の話 ベビーマッサージ について	実は深い関係のあるお母さんと赤ちゃんのふれあいについてお伝えいたします。 また、お母さんと子どものスキンシップ方法の一つとしてベビーマッサージの手技をご紹介します。
12:20～12:30	まとめ・終了	今回の教室についてアンケートにご協力ください 個別に相談したいことがありましたら遠慮なくお伝えください。

②6月24日の日程は、妊婦さん方のご都合によって実施日を変更することがございます。

24日不参加を選択された方で、「内容に興味があるけど都合が悪くて…」という方がいらっしゃいましたらその旨をお書きください。

* 開催場所 *

積丹町総合文化センター 1階 娯楽室

積丹町役場 住民福祉課

(保健師 後藤沙耶)

電話番号*44-2113

Fax番号*44-2714

* 当日の持ち物 *

母子健康手帳

* 申し込み方法 *

5月30日(金)までに別紙の申込用紙を郵送、手渡し、FAX等でご提出ください。
もしくは、電話にて参加の旨をご連絡ください。

ご不明点などがございましたら
遠慮なくご連絡ください♪



FAX送信票

(申込用紙)

積丹町役場 住民福祉課
保健師 後藤沙耶 宛
Tel:44-2113
Fax:44-2714

氏名 *

どちらかに○をつけてご提出ください。

() * 教室に参加します

→〔 両日 ・ 3日のみ ・ 24日のみ 〕

() * 参加しません

日程のことなど、担当者に伝えておきたいことがあればご記入ください

※申し込み後に、参加できなくなった、もしくは申し込んでいなかったものに参加したい等、予定に変更があっても大丈夫です。

その際は上記の連絡先までご一報ください。

