

令和6年度 親子きずなの教室

満足のいく
出産をするための
妊婦生活を伝授

妊娠おめでとうございます。

妊娠がわかり、うれしい気持ちと不安な気持ちがあることでしょう。

約10か月という妊娠生活をどのように過ごすか満足いく出産につながるのか、自分の心と体を整えて妊婦生活を楽しませんか。

夫婦での参加大歓迎です



イクジイ・イクバア（祖父母の方）
の参加もお待ちしています

上の子との参加も
可能です。



日程および講座内容

都合によりテーマや日時が変わる場合がありますので確認をお願いします。

テーマ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 赤ちゃんを迎える準備・沐浴実習 おっぱいケア 産後の赤ちゃんのいる生活について 赤ちゃんのお世話 マタニティブルーってなに？ 沐浴（実技）インバス・アウトバス スキンケア		19日（日）			21日（水）					19日（日）		
2 妊娠中の生活・出産の準備 妊娠中の気を付けたいサイン 分娩時の呼吸法と補助動作について 家族で赤ちゃんを迎えるために （イメージづくり） 妊娠中、産後の食事				7日（日）				24日（日）			26日（水）	

※ 適正週数は12週ごろから36週ごろです。（適正週数外でも参加可能です）

時間

日曜開催 受付：9時15分から9時30分まで
講義：9時30分から11時30分まで

平日開催 受付：13時15分から13時30分まで
講義：13時30分から15時30分まで

日曜日にも開催してます！
ぜひご家族も誘って
ご参加ください。

会場

「三芳保健福祉センター」（裏面に地図があります）

持ち物

母子健康手帳、飲み物、筆記用具、動きやすい服装で来てください。

申込方法・問合せ

開催日の2日前までに子ども家庭支援室（保健係）へお申し込みください。
電話 0470-46-3112

* 37.5度以上の場合や体調不良の場合は、参加を見合わせてください。
またご家族に体調不良の方がいる場合も、参加を見合わせてください。



親子きずなの教室の様子

生まれてくるお子さんと同じ
時期に子育てを始めるママ・
パパと出会う



～参加者の声～

- まだ先のことかと思っていたが、いろいろ赤ちゃんを迎えるにあたり準備していくことがあった。
- 分娩のイメージがよくわかっていなかったが、今回の教室でイメージすることができた。
- お産時の陣痛や呼吸法などがよく分かりました。不安よりも勇気が大きくなりました。
- 今日から食生活を見直したいと思います。元気な赤ちゃんに会えるまで頑張りたいです。
- 忘れていた事も多かったので、第2子でも参加してよかった。楽しく学ぶことができて少し不安が解消された。
- 「何かあったら聞いていいんだ。助けてもらっていいんだ」と考えられるようになってありがたかった。
- インターネット等で色々と情報収集していましたが、逆に混乱することも多かったので、今回お話を聞いて情報整理することができて良かったです。

ベビーバスを使わない
アウトバスを紹介しています。
ご参加ください。

《会場地図》



三芳保健福祉センター

住所：南房総市谷向1 16-2