

令和4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



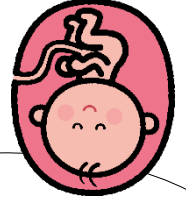
妊娠おめでとうございます。
妊娠がわかり、うれしい気持ちと不安な気持ちがあることでしょう。
約10か月という妊娠生活をどのように過ごすか満足いく出産につながるのか、
自分の心と体を整えて妊婦生活を楽しませんか。

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おります

上の子との参加も
可能です。



日曜日に開催してます！
ぜひご家族も誘って
ご参加ください。

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 妊娠中の生活・出産の準備 妊娠中の気を付けたいサイン おっぱいケア 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）						19日（日）	
2 赤ちゃんを迎える準備・沐浴実習 産後の赤ちゃんのいる生活について マタニティブルーってなに？ 沐浴（実技） スキンケア		22日（日）						27日（日）				

※ 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45分から10時00分まで 講義 10時から11時30分まで

会場

5月開催のみ「千倉保健センター」（裏面に地図があります）
8月以降は、「三芳保健福祉センター」

持ち物

母子手帳、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日前までに健康推進課へお申し込みください。電話 0470-36-1154
5組程度

*当日は体温を測って来てください。

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

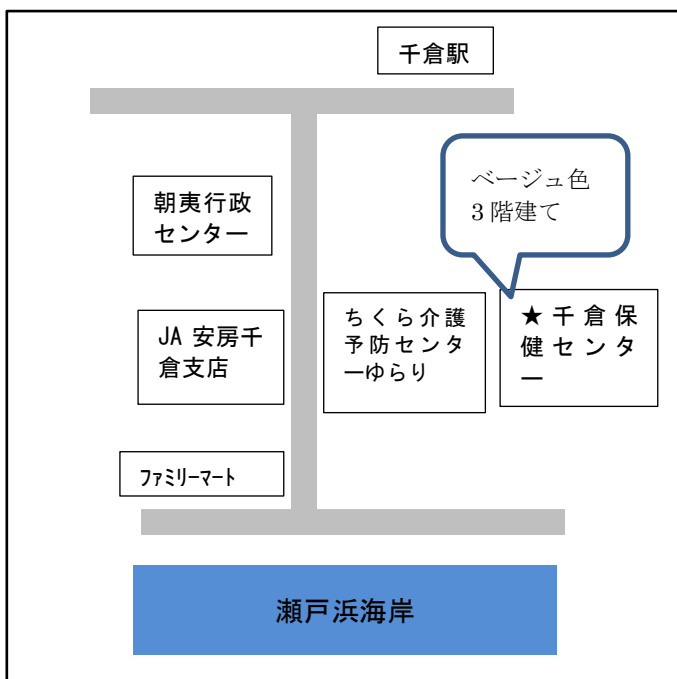
生まれてくるお子さんと同じ
時期に子育てを始めるママ・
パパと出会える



～参加者の声～

- イメージと実践では違うことがわかったので、来てよかった。
- 妊婦さんと接する機会がなかったので、参加して楽しかった。
- 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もてました。
- 食事を直す良いタイミングで講習受けられて良かったです。とても楽しかったです。
- 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。
- 「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。

《地図》 千倉保健センター 南房総市千倉町瀬戸 2705-6



* 5月のみ千倉保健センターにて開催予定です。
参加申し込み後、当日欠席する場合の連絡先は、
電話44-3121まで連絡ください。
事前の申し込み、問い合わせは電話36-1154

三芳保健福祉センター 南房総市谷向 116-2

