

令和7年度

プレママ教室



もうすぐ待望の赤ちゃんを迎えるみなさん。

赤ちゃんとの生活は楽しみである一方、出産や育児への不安はだれもが感じるもの。

この教室では、助産師と保健師が妊娠、出産や赤ちゃんのこと、育児についてのポイントを体験を交えながらお伝えします。質問や個別相談もできます。

プレママ教室のお話を聞きに来てみませんか？悩みや不安を少しでも軽減できれば安心ですね。

日時	4月19日(土) 6月21日(土) 8月23日(土) 10月18日(土) 12月20日(土) 2月21日(土) ◆ 受付時間 9時25分まで おいでください 終了予定 11時30分
会場	鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる 2階 健診ホール
対象	鶴岡市にお住まいの 妊娠8か月頃までの妊婦さん（31週頃まで）とご家族など
内容	沐浴体験（沐浴、おむつ替え、着替え） ※沐浴はお湯なしで行います。 赤ちゃんのいる生活って？ イメージしてみましょう「母乳&ミルク」 妊娠中の食生活やマタニティブルーズについて プレパパたちへ 妊婦体験してみませんか？ 質問タイム・個別相談  illustration by Yoshiharu Tsuchida
持ち物	・母子健康手帳・筆記用具・水分補給用の飲み物(必要時)
定員	15組 （定員に達し次第受付を終了させていただきます）
申込み方法	妊娠週数や体調についてお聞きますので <u>電話</u> でお申込みください （開催3日前まで受け付けます）

安心して参加していただくために
感染症対策のため不織布マスクの着用にご協力をお願いします。発熱や風邪・胃腸炎症状がある方は、事前にご相談ください。

申込み・問合せ

鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる 1階 健康課 ☎ 0235-35-0157 （直通）