

令和8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25日(土) 6月20日(土) 8月29日(土) 10月17日(土) 12月12日(土) 2月13日(土) ◆ <u>受付時間 9時25分まで</u> 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?みんなで話してみましよう イメージしてみましよう「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  <small>illustration by Yoshiharu Tsuchida</small>
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しますので <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)