



ぷれまま・ぷればぱルーム (マタニティセミナー) のご案内

～令和 8 年度後半の日程をお知らせします

すこやか (栄養調理) コース	9:30 ～13:00	12/17(木)		3/9(火)				
		管理栄養士から妊娠中から産後の食事のお話、簡単な調理実習・試食。						
にこやか (出産準備) コース	13:15 ～16:00	10/26(月)		12/2(水)		2/24(水)		
		助産師からお産の進み方や準備、母乳などのお話。 (呼吸法や妊婦体操をするので動きやすい服装でお越し下さい。)						
10/29(木)		11/8(日)		1/19(火)		2/28(日)		
はつらつ (沐浴練習) コース								
沐浴や着替え、オムツ交換の実習、出産後の手続きなどのお話。								

※ 妊娠週数の指定はありません。天候等の理由により、中止や時間・内容が変更となる場合があります。

※ すべて予約制です。お電話もしくはアプリ「うたず〜っと子育てよりそいナビ」からお申込みください。

【場 所】保健センター

【料 金】無料

【問い合わせ先】保健センター ☎0877-49-8008

