

令和7年度

両親学級のご案内

ご妊娠おめでとうございます。

吉見町の両親学級は**実技**や**体験**が盛りだくさん！

これから始まる赤ちゃんとの生活の準備のために、プレママとプレパパの健康のこと、赤ちゃんの健やかな発育のこと…

地域の子育て仲間と一緒に、よしみっ子の子育てについて考えてみませんか？

お子さんも一緒にご参加いただけます。

日にち	内 容	持ち物
6月 5日（木） 7日（土）	1 日 目 <時間> 午前9時30分～12時 ○ アロマトリートメント ○ マタニティ体操 ○ 妊娠中の過ごし方と出産準備	・ 母子健康手帳 ・ フェイスタオル ・ 飲み物 * 動きやすい服装でお越しください
10月 16日（木） 18日（土）	2 日 目 <時間> 午前9時30分～12時30分 ○ 妊娠中の栄養について ○ パパ's キッチン（簡単な調理実習と試食） ○ 妊婦体験、沐浴実習、調乳体験、抱っこ・着替え体験 ○ 産後の生活について	・ 母子健康手帳 ・ エプロン、三角巾（バンダナ） ・ ハンドタオル ・ 飲み物

* 2日間で1コースになっています。どちらか1日のみのご参加でも大丈夫です！

* 同じ内容ですが、何回ご参加いただいても大丈夫です。

○参加希望のかたは **1週間前**までに保健センターへお申込みください。

《申込み・問合せ》

吉見町保健センター

TEL:0493-54-3120

