

令和8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 18日 (木) 20日 (土)	 <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 15日 (木) 17日 (土)		
2月 18日 (木) 20日 (土)	 <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

