

# まきたま クラブの ご案内

～産前サポート事業～

初めての  
出産・育児の  
パパさん・ママさんは  
必ず参加をしましょう!

出産の日を指折り数えて  
ワクワク・ドキドキの毎日  
ですね!

出産前の貴重な時間に、  
これからのパパママ、赤ちゃん  
のために大事なことを一緒に  
学びましょう!

ママ友・パパ友づくりも  
できますよ♪



## 内容

○沐浴実習



○妊婦体験



○出産、母乳の話



○栄養、歯の話



○父の育児参加



○交流会



などなど、妊娠・出産・育児で役立つ、  
正しい情報をみんなで学ぶことができます!

## 日程

○ 土曜の午前中 隔月1回  
9時00分～正午頃まで

※受付 午前8時50分～9時00分

※全日程同内容です。いずれかの日に参加  
してください。

平成30年

4/14

6/16

8/4

10/13

12/8

平成31年

2/16

相良保健センター

## 会場

さざんか2階  
栄養指導室・和室

※10/13、12/8、2/16については会場が  
変更になる場合があります。

その際は予約受付時にご案内します。

- **対象者** 妊婦（妊娠5か月から8か月までの安定期の方）や夫・家族
- **持ち物** 母子健康手帳
- **予約方法** 沐浴人形の数に限られていますので事前に電話か窓口で予約をお願いします。
  - 電話 牧之原市健康推進課母子健康係（0548-23-0027）
  - 窓口 下記の表へ記入し、さざんかまたは相良保健センター窓口へ提出してください。

お問合せ・お申込み先

牧之原市健康推進課（さざんか）母子健康係 0548-23-0027

切り取り

|       |             |   |   |       |      |      |
|-------|-------------|---|---|-------|------|------|
| 妊婦氏名  | 参加希望日（○で囲む） |   |   |       |      |      |
| 生年月日  | 年           | 月 | 日 | 4/14  | 6/16 | 8/4  |
| 出産予定日 | 年           | 月 | 日 | 10/13 | 12/8 | 2/16 |
| 電話番号  |             |   |   |       |      |      |
| 参加予定者 | 妊婦 夫（その他）   |   |   |       |      |      |