

まきたま クラブの ご案内

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!



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



…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 年間4回

9時30分～正午頃まで

※受付 午前9時15分～9時30分

※全日程同内容です。いずれかの日に
参加してください。

2020年

4/18 (土)

7/18 (土)

10/17 (土)

2021年

1/16 (土)

会場

さざんか2階

栄養指導室・多目的室

- **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、事前に電話で予約をするか申込書をさざんか又は相良保健センターの窓口へ提出してください。

お問い合わせ・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	4/18 7/18
出産予定日	年	月	日予定	
電話番号			10/17 1/16	
参加予定者	妊婦	夫	（その他	）