

まきたま クラブの ご案内

2部制になり、内容も充実♪
参加者にはプレゼントあり！

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！



日程

第Ⅰ部

R6年

4/21
(日)

7/21

(日)

10/20

(日)

R7年

1/19

(日)

第Ⅱ部

R6年

5/19
(日)

8/25

(日)

11/24

(日)

R7年

2/2

(日)

○ 時間 9時30分～正午頃まで ※受付 午前9時15分～9時30分

内容

第Ⅰ部

第Ⅱ部

～育児スキル上達編～

～いつまでも夫婦仲よし編～

○ 出産・母乳の話

○ 産後のメンタルヘルス

○ 妊婦体験

○ 夫婦コミュニケーション

○ 沐浴実習

○ 栄養講話・調理実習

「ママが大変な時、これで乗り切ろう！」の1品を紹介します！

○ 会場 牧之原市総合健康福祉センターさざんか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、事前に右記の申請フォームや電話で
ご予約ください。



▲申込申請
フォーム

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