

2023 年度

## マタニティスクール (要予約)

マタニティスクールは大磯町にお住まいの妊婦さんとそのパートナーになる方を対象とした教室です。妊婦さんのご家族の方もご参加いただけます。

教室名 時間	内容	開催日	
呼吸法&母乳育児のすすめ 13:30 ~ 15:00	出産に向けてのストレッチ、陣痛開始から出産までの呼吸法、母乳の話	5月12日(金)	7月21日(金)
		10月6日(金)	R6.1月12日(金)
		R6.3月1日(金)	
知ってて安心! 赤ちゃんのお風呂 13:30 ~ 15:00	出生体重3Kgと同じ重さの赤ちゃん人形を使った沐浴体験・練習	4月21日(金)	6月30日(金)
		9月8日(金)	12月15日(金)
		R6.2月16日(金)	

会 場：保健センター 持ち物：母子健康手帳

※妊婦ジャケットを使用した妊婦体験もおこなっています。

※ご予約が合わない場合、個別対応可能です。お問い合わせください。

大磯町では、母子保健コーディネーターや保健師等が妊娠中や出産後に体調などの確認の電話をしています。保健センターには、保健師や管理栄養士がおりますので、ご心配・ご不安なこと等ありましたら、いつでもご相談ください。

問合せ・申込み：スポーツ健康課 健康増進係 TEL0463(61)4100 内線 309、360

