

平成30年度 飯山市 マタニティセミナー

場所：飯山市保健センター

★ファミリーコース パパ、おばあちゃんなど誰でも参加できます。お子さんもOKです。

時間 9：30～12：00

持ち物 前期 母子手帳、筆記用具、バスタオル、フェイスタオル、すぐに素足になれる服装、アロマオイル代500円

後期 母子手帳、筆記用具、母子保健テキスト

	内容	開催日	時間
前期	ママとベビーの虫歯予防	平成30年 7月7日(土) 11月15日(木)	9：30～12：00
	マタニティアロマセラピー		
	ママの食事は大丈夫？～妊娠中の食生活～		
後期	お父さんの妊婦体験！！	5月12日(土)	9：30～12：00
	赤ちゃんの生活とお世話	10月20日(土)	
	赤ちゃんのお風呂～沐浴実習～	平成31年1月26日(土)	

* 前期・後期と時期を設定してありますが、妊娠週数に関係なくご参加いただくことも可能です。アロマセラピーでは、アロマオイル使うため、つわり等で匂いの気になる方は時期をずらしてご参加ください。動きやすい格好でお越しください。

★ママコース 妊婦さんのみを対象としたコースです。妊娠16週以降から参加できます。

時間 9：30～11：30

持ち物 母子手帳、筆記用具、母子保健テキスト、動きやすい服装、水分

	内容	開催日	時間
ママ	母乳で育てるために	6月6日(水)	9：30～11：30
	妊婦体操♪		
	ママサボ交流会	10月3日(水)	

* 完全予約制となっておりますので、開催の3日前までにお申し込みください。

《ご予約・お問い合わせ》

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係

TEL 62-3111 (内線174)

