

☆ 令和5年度 マタニティスクール 日程表 ☆

1日目	時間	科目	内容
6月9日(金) 10月13日(金) 2月2日(金)	13:00~13:10	オリエンテーション	あいさつなど
	13:10~14:10	産前、産後の生活 お産の経過 赤ちゃんの保育	妊娠から産後の過ごし方・家族計画 お産の進み方と呼吸法 赤ちゃんのお世話について ●講師：助産師 小野 真努加先生
	14:10~15:00	赤ちゃんのお風呂	衣類の調節・お風呂の入れ方の実習 ●講師：助産師 小野 真努加先生
	15:00~15:50	妊娠中の栄養	妊娠期の栄養 ●講師：町栄養士
2日目	時間	科目	内容
6月23日(金) 10月27日(金) 2月16日(金)	13:10~14:00	ママと 赤ちゃんの歯の話	赤ちゃんの歯をおなかの中から守る ために ●講師：歯科衛生士 大久保 恵子先生
	14:00~15:15	母乳の話 妊婦体操	母乳育児について 安産のためのヨガを中心とした実習 ●講師：助産師 後藤 ひとみ先生
	15:15~15:25	間食のとりかたについて	間食のとりかたについて ●講師：町栄養士、食生活改善推進員
	15:25~15:30	まとめ	アンケート記入など

★持参する物

1日目:母子健康手帳

2日目:母子健康手帳・テキスト

★参加費：無料

★会 場：みなかみ町保健福祉センター