

☆ 令和6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14日（金） 10月11日（金） 2月14日（金）	13:00～13:10	オリエンテーション	あいさつなど
	13:10～14:00	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
	14:50～15:00	休 憩	
	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28日（金） 10月25日（金） 2月28日（金）	13:00～13:45	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
	13:45～15:15	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（1日目に配布）

2日目のみ参加の方には2日目にテキストを配布します。

妊婦体操をしますので動ける服装でおこしてください。

★参加費：無料

★会 場：みなかみ町保健福祉センター