

教室②

☆ 妊娠中から知っておくといいですよ

まみーずサロン

要予約
参加費無料



3回コースの教室です。興味のあるものだけの参加もできますが、3回とも参加していただけたらうれしいです。都合のつく日程でご参加ください。

- ① 「だしマスターになろう。～だしのとり方・簡単でおいしい煮物～」(調理実習・試食)
じぶんでとっただしを使うとしょうゆなどの調味料が少なくてもおいしいごはんが作れます。妊娠高血圧症候群の予防、赤ちゃんの離乳食の基本になり、ずっと役立ちます。
＜持ってくるもの＞ 母子手帳、エプロン、三角巾
- ② 「知っておきたい母乳育児のこと&何でも座談会」
母乳で育てたいと思っているママにはぜひ知ってほしい内容です。
妊娠や出産、子育てについて、不安なこと分からないことなどなんでも語り合ってみましょう。
＜持ってくるもの＞ 母子手帳
- ③ 「マタニティヨーガ(体験)」※妊娠16週以降で医師から安静指示のない方対象
ヨーガは、お産のときの呼吸や力の抜き方の参考になります。
ゆったりとした時間の中で、リラックスしてみましょう。動きやすい服装でご参加ください。
＜持ってくるもの＞ 母子手帳、タオル、飲みもの

対象 市内在住の妊婦さん

場所 川内保健センター(すこやかふれあいプラザ)

日時 時間 9時30分～11時



	①だし	②母乳	③ヨーガ		①だし	②母乳	③ヨーガ
4月	3日(水)	10日(水)	16日(火)	10月	2日(水)	9日(水)	15日(火)
6月	5日(水)	12日(水)	18日(火)	12月	9日(月)	18日(水)	17日(火)
8月	7日(水)	21日(水)	20日(火)	2月	5日(水)	12日(水)	18日(火)

※ まみーずサロンやプレパパママ教室、かかりつけの病院で開催されている両親学級を受講して、出産や産後の生活の不安を軽くしましょう。

これまでの教室風景を「さつませんだいこそだてサポートネット」にて公開中です。

<申し込み・問い合わせ先>

薩摩川内市子育て世代包括支援センター(川内保健センター内)
電話 0996-22-3611

