

●○令和2年度マタニティクラスのご案内○●

ご妊娠おめでとうございます。

徳之島町では、出産や育児の不安を和らげ、楽しく子育てがスタートできるように、マタニティクラスを開催しています。

妊婦さんだけでも参加できます。お友達作りもできますので、ぜひお越し下さい。

内容

1回目

- ・妊娠中の心と身体の付き合い方
妊娠の経過と過ごし方
- ・赤ちゃんの栄養と食事
妊娠中・産後、赤ちゃんを育てる食について
- ・沐浴体験



2回目

- ・お産について
- ・母乳育児について
- ・赤ちゃんの虫歯予防はお母さんから
お腹の中から始める歯育て♪

3回目

- ・赤ちゃんの暮らしを考える
- ・赤ちゃんのスタイ作り
- ・育児中ママとの交流会

その他、希望に応じてパパの妊婦体験などもできます♪

パパになる方、新しい家族を迎える方はぜひご参加下さい。

日程表

日にち	内容
4月20日(月)	1回目
5月18日(月)	2回目
6月10日(水)	3回目
7月13日(月)	1回目
8月17日(月)	2回目
9月16日(水)	3回目
10月19日(月)	1回目
11月16日(月)	2回目
12月9日(水)	3回目
1月25日(月)	1回目
2月8日(月)	2回目
3月17日(水)	3回目



時間

10:00~12:00

(※事業等により日程・内容に変更が出る場合があります。)

***参加ご希望の方は、前の週の金曜日までに電話にてご予約下さい。**

徳之島町保健センター TEL: 83-3121