

平成22年度
妊婦わくわくクラブ
のご案内



ご妊娠おめでとうございます。
伊万里市では、プレママさんのための
教室を3回シリーズで開催しています。
2回目からの参加、3回目のみの参加も大歓迎！！
ママ友を作って、楽しいマタニティライフを送りましょう。

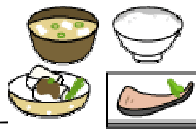
1回目

- ◎妊娠中のお口の健康
- ◎ママ友をつくろう♪



2回目

◎妊娠中の食生活
について



3回目

◎ご夫婦でぜひご参加を!!
Let's Try!!

- ・妊婦体験
- ・沐浴実習



※日程など詳しくは、下記までお電話いただくか、妊娠届出時にお渡しし

お申し込み・お問い合わせは・・・

健康づくり課 電話 0955-22-3916 まで

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

平成22年度

妊婦わくわくクラブ のご案内

ご妊娠おめでとうございます。
伊万里市では、プレママさんのための教室を1部3回シリーズで開催しています。
2回目からの参加、3回目だけの参加も大歓迎です!!
ママ友を作って、楽しいマタニティライフを送りましょう。

1回目

- ◎妊娠中のお口の健康
- ◎ママ友をつくろう♪

3回目

Let's Try!

・妊婦体験

ご夫婦でぜひご参加を!!

2回目

◎妊娠中の食生活について



※詳しくは、下記までお電話いただくか、妊娠届出時にお渡ししたチラシをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせは・・・

健康づくり課

電話 0955-22-3916 まで


皆様のご参加を心よりお待ちしております。

もうすぐ お母さんになるあなたへ

別添⑧

伊万里市健康づくり課

ご妊娠おめでとうございます。
おなかの赤ちゃんとの未来に夢がふくらむ反面、出産や育児について不安やとまどいをお感じになることもあるでしょう。
妊娠や出産、子育てに関する知識や情報を得ると共に、これから一緒に子育てをしていく仲間との出会いの場でもあります。
初めての出産の方はもちろん、2回目以降の方の参加も大歓迎です。
皆さんの参加をお待ちしています。

妊婦わくわくクラブ (H22年度)									
	1コース			2コース			3コース		
月 日	① 4月27日 (火)	② 5月25日 (火)	③ 6月25日 (金)	① 8月25日 (水)	② 9月24日 (金)	③ 10月31日 (日)	① 12月14日 (火)	② 1月18日 (火)	③ 2月18日 (金)
受付時間	13:00~	13:00~	18:00~	13:00~	13:00~	9:30~	13:00~	13:00~	18:00~
開始時間	13:30~ 15:30	13:30~ 15:30	18:30~ 20:30	13:30~ 15:30	13:30~ 15:30	10:00~ 12:00	13:30~ 15:30	13:30~ 15:30	18:30~ 20:30
内容	<p>① ☆妊娠のころや体の変化 ★お母さんと赤ちゃんの歯の健康 ☆妊娠、出産、子育て・・・ets みんなで話せば気持ちも楽になりますよ。 先輩ママたちのお話も聞けますよ。</p>  <p>② ☆妊娠中の食生活をヘルシーに 貧血予防に体重コントロール・・・ バランスのいい食生活を送る秘訣は何？ 栄養士さんのお話を聞いてみよう♪</p> <p>③ ☆マタニティーライフを夫婦で楽しみましょう 母乳栄養の大切さや出産後の生活をイメージしながら、 助産師さんを囲んで、みんなで話しませんか？</p> <p>体験してみよう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆妊娠シュミレーターを使った妊娠の疑似体験 ◆沐浴実習 <p>※できるだけご夫婦での参加をお願いします。</p>								
対象	妊婦の方ならどなたでも参加できます。ご夫婦、ご家族の参加も歓迎します。								
場所	伊万里市民センター2階 健康推進室								
その他	保健師による個別の健康相談も実施しています								

※参加ご希望の方は健康づくり課（保健センター）へ電話でお申し込みください。

電話番号 0955-22-3916

平成22年度
妊婦わくわくクラブのご案内

以下の日程で行う予定です。

- 1回目 4月27日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 2回目 5月25日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 3回目 6月25日(金)
受付 18時～
開始 18時30分～20時30分
- 場所 市民センター

※ 参加ご希望の方は、健康づくり課へ
電話でお申し込みください。
電話番号 0955-22-3916

平成22年度
妊婦わくわくクラブのご案内

以下の日程で行う予定です。

- 1回目 4月27日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 2回目 5月25日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 3回目 6月25日(金)
受付 18時～
開始 18時30分～20時30分
- 場所 市民センター

※ 参加ご希望の方は、健康づくり課へ
電話でお申し込みください。
電話番号 0955-22-3916

平成22年度
妊婦わくわくクラブのご案内

以下の日程で行う予定です。

- 1回目 4月27日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 2回目 5月25日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 3回目 6月25日(金)
受付 18時～
開始 18時30分～20時30分
- 場所 市民センター

※ 参加ご希望の方は、健康づくり課へ
電話でお申し込みください。
電話番号 0955-22-3916

平成22年度
妊婦わくわくクラブのご案内

以下の日程で行う予定です。

- 1回目 4月27日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 2回目 5月25日(火)
受付 13時～
開始 13時30分～15時30分
- 3回目 6月25日(金)
受付 18時～
開始 18時30分～20時30分
- 場所 市民センター

※ 参加ご希望の方は、健康づくり課へ
電話でお申し込みください。
電話番号 0955-22-3916