



プレママ・プレパパ クラス



野木町では、安心した妊娠生活、出産、育児支援のため、プレママ・プレパパクラスをおこなっています。妊婦さん同士の友だちづくりにもよい機会となっています。

初産婦さんだけでなく、経産婦さんも、ぜひ、ご家族も誘ってお気軽にお越しください。

※ 予約の必要もなく、どの回からでも参加可能です。来所の際には、母子健康手帳をお持ちください。

	開催日	内容	備考
第1回	令和2年 ★4月6日(月) ★7月6日(月) ★10月5日(月)	★妊娠中と産後の食生活 ～ところにもカラダにも おいしい食事～ 〈町管理栄養士〉	☆受付 午前9:00～9:15 ☆時間 午前9:15～11:30 ☆場所 保健センター(役場敷地内)
	令和3年 ★2月1日(月)	★妊娠中と産後の過ごし方 ～健康な毎日を送ろう～ 〈助産師〉	
第2回	令和2年 ★4月15日(水) ★7月22日(水) ★10月14日(水)	★赤ちゃんの健康管理と お世話のしかた 〈町保健師〉	☆受付 午前9:00～9:15 ☆時間 午前9:15～11:30 ☆場所 保健センター(役場敷地内)
	令和3年 ★2月10日(水)	★お産の経過と呼吸法・補助動作 ～安心してお産に臨もう～ 〈助産師〉	

※ 令和2年度は実施予定ですが、新型コロナウイルスの影響により、中止となることがあります。その際は、ホームページ等でご連絡いたします。

感染拡大予防のため、「密閉」「密集」「密接」を避けて、適宜換気をしながら実施いたしますので、ご自身で暑さ寒さの調整できる服装やブランケット等をお持ち下さい。

