

2024 母親学級

Kangaroo School

予約制です
希望者託児あり

3日前までに
ご予約下さい。

妊娠中期(妊娠27週くらいの方まで)

妊娠後期(妊娠28週くらいの方から)

・赤ちゃんが健康に育ち、 お母さんの体を守るために必要なこと ・妊娠中期の栄養(試食あり) ・マタニティストレッチ	・妊娠後期の健康管理と産後の生活 ・母乳と乳房ケア ・妊娠後期・産後の栄養(試食あり) ・マタニティストレッチ&リラクゼーション
5月 29日(水)	4月 24日(水)
7月 24日(水)	6月 26日(水)
9月 8日(日)※	8月 28日(水)
11月 27日(水)	10月 23日(水)
1月 26日(日)※	12月 18日(水)
3月 26日(水)	2月 26日(水)

※9月・1月の母親学級(中期)は、日曜日の開催となります。

場 所 : うきは市役所 西別館

時 間 : 9:30~12:30
(受付9:20~9:30)

持 参 品 : 母子手帳、普段使用しているお茶碗、飲み物、
筆記用具、ママと赤ちゃんの健やかファイル、
ママのための血圧手帳(母子手帳交付時にお渡し済)
※動きやすい服装でお越しください

お申込み : お電話又は右のQRコードよりお申込みください。
予約後に欠席される場合は、お早めに保健課までご連絡ください。

ご家族の方も
ぜひ一緒にご参加ください

