

# 2025 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	参加対象の 分娩予定月	・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	参加対象の 分娩予定月
5月 28日(水)	R7/10・11	4月 23日(水)	R7/6・7
7月 23日(水)	R7/12・R8/1	6月 25日(水)	R7/8・9
9月 24日(水)	R8/2・3	8月 27日(水)	R7/10・11
11月 26日(水)	R8/4・5	10月 22日(水)	R7/12・R8/1
1月 28日(水)	R8/6・7	12月 24日(水)	R8/2・3
3月 25日(水)	R8/8・9	2月 25日(水)	R8/4・5

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。

妊婦体験ジャケットによる妊婦体験もあります!  
ご家族の方もぜひ一緒にご参加ください



うきは市役所 保健課 食育・健康対策係(西別館)

☎0943-75-4960