

長浜市子育て支援センター=コラボ

妊婦さん
おいで!!

マタニティ講座（無料）

地域の中で、助産師が妊婦さんとそのご家族を対象に講座を開催します。
これから出産を迎える妊婦さん&ご家族さん、
地域の中には赤ちゃんとお楽しみする場所がたくさんあります。

子育て支援センターでマタニティ講座

- ◎赤ちゃんのお世話をしてみよう！
（赤ちゃんの抱き方、オムツの替え方、着替えのさせ方などを体験）
- ◎助産師に妊娠中の不安や悩みを相談してみよう！



子育て支援センター	開催日	時間
あいあいランド(高月町渡岸寺) ☎85-5577	7/3(金)	10:30～
のびのびランド(八木浜町) ☎72-8177	9/11(金)	10:30～
サンサンランド(地福寺町) ☎62-3712	10/30(金)	10:30～

※それぞれ開催の子育て支援センターへ申し込みをお願いします。

まちのほけんしつ子育て支援センターきずなでマタニティ講座

まちのほけんしつ
子育て支援センター **きずな** (平方町) ☎68-3215

月曜日 13:30～
※詳細な日程はホームページや
LINE等でご確認下さい。

- 1 赤ちゃんのお世話と沐浴
- 2 マタニティセルフケアと産後の生活
- 3 これであなたもイクメン講座♡

赤ちゃんの沐浴・お着がえ・おむつの当て方やスキンケアの方法をお伝えします。

4/6(月) 10/5(月)
6/1(月) 12/7(月)
8/3(月) 2/1(月)

妊娠期のおっぱいのケアなど、セルフケアの方法や、赤ちゃんと一緒に生活をイメージし、パパとママの家事分担を相談しましょう。

5/11(月) 11/2(月)
7/6(月) 1/18(月)
9/7(月) 3/1(月)

【第4土曜日 9:00分程度】
出産前・出産時・出産後のパパの役割やママの大変さを学んで、ママにも赤ちゃんにも頼られるパパに♡
妊娠中・出産前後のママの心理面での変化や産後うつについて学び、パパの役割を学びましょう！

