

ファミリークラスのご案内



妊娠おめでとうございます！

これから赤ちゃんはこの世界に生まれるまでの間、お母さんの心臓の音の子守歌に、心地よい羊水のゆりかごに揺られながら、みんなに会う準備をはじめています。

ファミリークラスでは、安心して出産を迎えられるよう、妊娠期間中の生活の過ごし方についてお話しします。

新しい家族のために、育児に関わるお父さんや家族も一緒に参加してくださいね！

開催日	最適時期
令和5年6月18日（日） 受付：13時00分～13時10分 終了：15時00分頃	令和5年8, 9, 10, 11, 12月, 令和6年1月出産予定の方
令和5年11月19日（日） 受付：13時00分～13時10分 終了：15時00分頃	令和6年1, 2, 3, 4, 5, 6月出産予定の方
令和6年2月18日（日） 受付：13時00分～13時10分 終了：15時00分頃	令和6年4, 5, 6, 7, 8, 9月出産予定の方

※講師の都合等により、日程が変更となる場合がありますのでご了承ください。

記念写真を撮ります♪

写真の台紙に赤ちゃんへのメッセージ欄がありますので、素敵なメッセージを考えてくださいね！

場所：白浜町中央保健センター（白浜はまゆう病院南館2階）

内容：①出産にむけて（日常生活で気をつけることや出産の準備物品などについてお話しします。）

②妊婦体操（実技を交えながら、赤ちゃんが胎内で快適に過ごせる体作りについてお話しします。）

③お父さんの妊婦体験（希望者） など

講師：佐田 京子 助産師

持ちもの：母子健康手帳

安心して出産を迎えられるよう、
ぜひご家族で参加してください♪



申し込み先：白浜町住民保健課 健康推進室 母子保健係（☎43-0178） ※前週の木曜日までにお申し込みください。