

母子健康手帳の交付を受けられた皆様へ



マタニティセミナー



体調はいかがですか。大和町では、妊娠中の心とからだを健康に保ち、安心して出産・育児を迎えられるよう、マタニティセミナーを開催しています♪この機会にぜひご参加ください。

初めての妊娠・出産の方はもちろん、経産婦さんも大歓迎！

(※なお、この案内は母子健康手帳の交付を受けた方に送付しています。すでに申し込みされた方、転出等により不在の居住先への郵送等につきましてはご了承下さい)

【会場】 大和町保健福祉総合センター（ひだまりの丘）1F ひまわり

【申し込み先】 大和町健康推進課 母子保健係 TEL：022-345-4857

※申込みは、各実施日の2日前までにお願いいたします。

★レッスンコース

実施日	令和7年 4月23日（水）
	6月25日（水）
	9月 3日（水）
	11月26日（水）
	令和8年 1月14日（水）
	3月11日（水）
時間	9：40～11：30
内容	<p>赤ちゃんとの生活を安心して迎えられるように、一緒に準備をしていきましょう！！</p> <p>★赤ちゃんのお世話体験 おむつ交換、着替えなど赤ちゃんの人形を使って一緒に体験してみましょ♪ 最近の赤ちゃんのお風呂事情についてもお伝えします！</p> <p>★歯科健診 妊娠中に起こりやすい口腔内の出血や炎症等のトラブルがないか健診で確認しましょう！</p> <p>★助産師のお話 出産や母乳育児に向けたおっぱいの手入れについて聞いてみましょう！</p> <p>★栄養士のお話 食事の摂り方について一緒に知識を増やしていきましょう！</p>
対象者	<p><u>妊婦さんとそのご家族</u>（妊婦さんのみでの参加ももちろんOK） ※体調がよく、かかりつけの産婦人科医より安静などの注意がなければ週数は問いません。</p>
持ち物	母子健康手帳、母子健康手帳副読本、マタニティ食事レッスン



★マタニティ交流会

実施日	令和7年 5月16日(金)
	10月17日(金)
	令和8年 1月30日(金)
時間	10:00~11:30
内容	★マタニティライフについて話そう！（助産師） 参加者同士で妊娠期の楽しみなことや心配なことを分かち合いましょう！
	★おうちでできる簡単セルフケア 妊娠期に起こりがちなトラブル（腰痛、むくみ、イライラ）に効くストレッチやマッサージを行い、リラックスしましょう！
	★妊娠をきっかけにより良い食生活へ！！（栄養士） 妊娠期だけでなく、これからの家族の食生活についても学びましょう！
対象者	妊婦さん ※体調がよく、かかりつけの産婦人科医より安静などの注意がなければ週数は問いません。
持ち物	母子健康手帳 ※動きやすい服装でお越しください



参加者の声(アンケートより)～

- ・助産師さんの詳しいアドバイスや栄養士さんからこれからの食事の摂り方を聞けてとても参考になりました。
- ・普段の健診では聞くか悩む小さな質問にも答えていただいて知識が増えました。
- ・実際に体験することも出来たおかげで、とても分かりやすかったです。
- ・悩みを共有することが出来て、「自分だけじゃない」と思えて元気づけられました！