

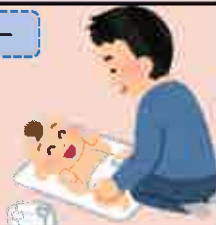



マタニティセミナー

おすすめの時期	内 容	
<p>いずれのコース会場からでも参加できます♪</p> <p>妊娠 ～27週</p>	<p>① すくすくベビーコース ～お母さんと赤ちゃんの健康を一緒に考えるコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんが喜ぶ私のごはん ・母乳育児のための栄養について ・マイナス1歳からのむし歯予防のお話とケアの方法 ・だ液でむし歯菌チェック ・妊婦健診結果の見方 	<p>対象者：ママ、パートナー</p> 
<p>妊娠 16週～36週</p>	<p>② にこにこマタニティコース ～産前産後の体調について助産師も一緒に考えるコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後にむけた心と身体・過ごし方 ・お産が楽になる体操とリラックス法 ・授乳や母乳育児のお話 ・交流会 	<p>対象者：ママ</p> 
	<p>③ わくわく子育てコース ～赤ちゃんとの生活をイメージするコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児体験（抱っこ・お着替え・おむつ交換・沐浴） ・妊婦体験 ・新生児の特徴 ・赤ちゃんがいる生活（自分たちの心と身体も大切に♡） 	<p>対象者：ママ、パートナー</p> 

予約方法

裏面の日程をご覧になり、申し込みQRコードからご予約ください。
(セミナー30日前から予約ができます。)



持ち物

- ・母子健康手帳
- ・妊婦届出時にお渡ししたマチレット
題名「こんにちは赤ちゃん」または「マタニティサポートブック」
- ・筆記用具
- ・飲み物（必要な方）

※Bコースは体操を行うのでパンツスタイルでお越しください。

実施場所・問い合わせ先



北部保健福祉センター北部地域保健課
 尼崎市南塚口町2-1-1 5階・6階
 ☎06-4950-0637 Fax 06-6428-5110



南部保健福祉センター 南部地域保健課
 尼崎市竹谷町2-183 5階
 ☎06-6415-6342 Fax 06-6430-6850



保健所 健康増進課
 尼崎市七松町1-3-1-502
 ☎06-4869-3033 Fax 06-4869-3049

令和6年度各コース日程

コース	開催場所・日時	
	北部保健福祉センター 9:30~11:30	南部保健福祉センター 13:30~15:00
Aコース (すくすく ベビーコース) パートナーの 参加もOK	令和6年 4月 9日(火) 5月 14日(火) 6月 11日(火) 7月 9日(火) ★8月 13日(火) 9月 10日(火) 10月 8日(火) 11月 12日(火) 12月 10日(火) 令和7年 1月 14日(火) 3月 11日(火)	令和6年 4月 5日(金) 6月 7日(金) 8月 2日(金) 10月 4日(金) 12月 6日(金) 令和7年 2月 7日(金)
Bコース (にこにこ マタニティ コース)	令和6年 4月 16日(火) 5月 21日(火) 6月 18日(火) 7月 16日(火) 8月 20日(火) 9月 17日(火) 10月 15日(火) 11月 19日(火) 12月 17日(火) 令和7年 1月 21日(火) 2月 18日(火) 3月 18日(火)	令和6年 4月 12日(金) 5月 10日(金) 6月 14日(金) 7月 12日(金) 8月 9日(金) 9月 13日(金) 10月 11日(金) 11月 8日(金) 12月 13日(金) 令和7年 1月 10日(金) 2月 14日(金) 3月 14日(金)
Cコース (わくわく 子育て コース) パートナーの 参加もOK	令和6年 4月 23日(火) 5月 7日(火)・28日(火) 6月 4日(火)・25日(火) 7月 2日(火)・23日(火) 8月 6日(火)・27日(火) 9月 3日(火)・24日(火) 10月 1日(火)・22日(火) 11月 5日(火)・26日(火) 12月 3日(火)・24日(火) 令和7年 1月 7日(火)・28日(火) ★2月 4日(火)・25日(火) 3月 4日(火)・25日(火)	令和6年 4月 26日(金) 5月 24日(金) 6月 28日(金) 7月 26日(金) 8月 23日(金) 9月 27日(金) 10月 25日(金) 11月 22日(金) 12月 27日(金) 令和7年 1月 24日(金) 2月 28日(金) 3月 28日(金)

★はオンライン開催

注意事項

- ・各コース受付は開始時間15分前から行います。間に合うようにお越しください。
- ・南部北部同じコースの重複受講はできません。
- ・不測の事態が生じた場合は、セミナー内容・形態を変更する場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。
- ・オンラインの場合は、前日までにZOOM ミーティング URL 等を記載したメールを送付します。
- ・体調がすぐれない場合はお体の大事を優先していただき、参加を見合わせていただくようお願いいたします。
- ・午前中の事業は午前7時、午後の事業は午前10時の時点で、「暴風」・「大雪」のいずれかの警報が発令されている場合、中止となります。(オンラインは天候に関係なく実施します。)