




令和3年度 和歌山市 マタニティーサークル(妊婦教室) 年間日程表

-  時間：13：30～15：30（受付13：20～）
-  申込は不要です。当日、直接会場へお越しください。
（災害・感染症などの都合で日程変更する場合があります。詳しくはお問合せ下さい）
-  母子健康手帳・筆記用具



	中期編				後期編			
	中センター	西センター	南センター	北センター	中センター	西センター	南センター	北センター
R2/10/10(木)	調整中							

その他にも、妊婦さんにおすすめの教室を実施しています。


マタニティクッキング(栄養教室) ※調理実習

「貧血予防のひと工夫」について調理実習を行いながら学びます。


※ 電話申込みが必要です。

中保健センター (073-488-5122)	西保健センター (073-455-4181)	南保健センター (073-499-5566)	北保健センター (073-464-5051)
調整中			

※ 妊婦さん以外にも一般の方も参加する栄養教室の一環です。
パートナーやお友達とのご参加も可能です。



**参加費
無料**



両親教室

和歌山市保健所(吹上5丁目2-15)で、年に3回実施を予定しています。

※ 詳細は「市報わかやま」をご覧ください。

【問合せ先】 地域保健課 TEL：073-488-5120

-
-
-
-
-

無料

マタニティーサークル

(妊婦教室) へのお誘い



和歌山市では、赤ちゃんを迎えるママやその家族のために、マタニティーサークルを開催しています。

妊娠中に気をつけたい食生活やお口のお手入れのこと、出産準備や赤ちゃんを迎える準備、産後の生活や育児について学べる教室です。赤ちゃんとのふれあいの機会もあります。

気軽に参加してみませんか？

～ 妊娠中期編 ～

(対象のめやす: 妊娠16週以降の方)

- ★ からだの変化、気を付けたい生活習慣
- ★ 必要な栄養と食生活
- ★ 知っておきたいお口の話
- ★ みんなで話そう! 悩み事

～ 妊娠後期編 ～

(対象のめやす: 妊娠28週以降の方)

- ★ 出産準備
- ★ 産後のココロとからだの変化
- ★ 赤ちゃんとの生活
(お風呂、おむつの替え方、抱っこなど)
- ★ 先輩ママ&赤ちゃんとのお話タイム

※ 参加対象の週数はめやすとなります。週数に該当しない方もご参加可能です。

● パートナーやおじいちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎!

妊婦体験ジャケットも着用できます



日程

裏面をご覧ください

時間

13:30～15:30 (受付13:20～)

受講費

無 料

参加申込
不要

【開催場所・問合せ先】

中保健センター

吹上5丁目2-15

TEL : 073-488-5122

西保健センター

松江775-1
(河西ほほえみセンター内)

TEL : 073-455-4181

南保健センター

田尻493-1

TEL : 073-499-5566

北保健センター

直川326-7
(さんさんセンター紀の川内)

TEL : 073-464-5051

※ 各保健センターの所在地(地図)については、母子健康手帳の最後のページでご確認ください。