

マタニティサークル（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ご家族を対象にマタニティ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、赤ちゃんを迎える準備、産後の生活、育児についてなどお伝えしています。ご参加お待ちしております。

場所・日時

時間: 13:30～15:30

	中保健センター	西保健センター	南保健センター	北保健センター
R6月4月	16日(火)			25日(木)
5月		22日(水)	20日(月)	
6月	18日(火)			27日(木)
7月		24日(水)	22日(月)	
8月	20日(火)			22日(木)
9月		25日(水)	9日(月)	
10月	15日(火)			24日(木)
11月		27日(水)	18日(月)	
12月	17日(火)			26日(木)
R7月1日		22日(水)	20日(月)	
2月	18日(火)			27日(木)
3月		26日(水)	17日(月)	

参加お申し込みは各保健センターにお電話でお申し込みください。

内容

妊娠中の生活・栄養・歯のお話、赤ちゃん人形を使った沐浴・お世話体験、妊婦体験ジャケットの着用等

その他教室

両親教室 年に6回開催しています。
詳細は「市報わかやま」をご確認ください。



お問い合わせ先

中保健センター
吹上5丁目2-15

☎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

☎073-455-4181

南保健センター
田尻493-1

☎073-499-5566

北保健センター
直川326-7

☎073-464-5051