

令和2年度よりスタート!

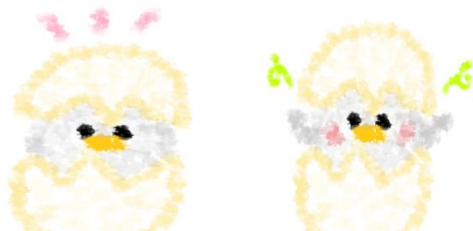
# ♡ 両親学級 たまご ♡

妊娠おめでとうございます。この学級はこれからの妊娠生活・出産がより良く、楽しくできるような情報が満載です！妊娠により変化していく心と身体の疑問や悩みに助産師・栄養士が分かりやすく応えていきます。皆さんが体験していることをシェアしながら、一緒に学んでみませんか？

- 対象：恩納村在住の妊婦とそのパートナー
- 時間：13：00 受付 13：15～16：00
- 場所：恩納村総合保健福祉センター
- 服装：毎回簡単な体操があります。動きやすい服装でお越しください。
- 予約制です。参加ご希望の方は福祉課/母子保健係（名呉/宮城）までお願いします。

回	内容 (変更する場合があります)	2020年			2021年
		5月	8月	11月	2月
1	<ul style="list-style-type: none"><li>・知って得する制度やサービスの紹介</li><li>・食べ物で変わるママの身体、赤ちゃんの育ち①</li><li>・お腹の赤ちゃんのために始める骨盤ケア、マタニティライフ</li><li>・おっぱいのお話し</li></ul>	5/15 (金)	8/7 (金)	11/13 (金)	2/5 (金)
2	<ul style="list-style-type: none"><li>・先輩ママに聞いてみよう！</li><li>・赤ちゃんとのコミュニケーション上手になろう</li><li>・食べ物で変わるママの身体、赤ちゃんの育ち②</li></ul>	5/22 (金)	8/14 (金)	11/20 (金)	2/12 (金)
3	<ul style="list-style-type: none"><li>・楽しいお産になるために！パートナー大活躍！</li><li>・忙しい産後にも作れる簡単レシピ</li><li>・赤ちゃんのお風呂</li></ul>	5/31 (日)	8/23 (日)	11/29 (日)	2/21 (日)

各教室では、助産師との個別の相談を受け付けています。何か気になる事がありましたらこの機会にどうぞご利用ください。



<お問い合わせ>  
恩納村役場 福祉課/母子保健係  
(名呉/宮城) まで  
☎：098-966-1207  
✉：boshi@vill.onna.lg.jp

本事業は「沖縄いのちにエールを贈る会」への事業委託により行われています。