

オンラインで開催！

♡ 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。コロナの影響で、色々と我慢の多い時期をお過ごしかと思います。お家にいながら、みんなで体験談をシェアして、ホッとする時間を過ごしましょう。

- 対象：恩納村在住の妊婦とそのパートナー
- 場所：オンライン（Zoom）で開催
参加者には担当よりログイン用のパスワードをメールにてお知らせします。
- 時間：13：00～14：30
ログインは12：30から可能です。
- 服装：毎回簡単な体操があります。動きやすい服装でご参加下さい。
- 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。

※注意事項：ご自宅でのインターネット環境の確認をお願いします。参加者でネット環境が整っていない場合は、担当までご相談下さい。

回/日時	内容（変更する場合があります）
① 9/15（火）	<ul style="list-style-type: none">・知って得する制度やサービスの紹介・食べ物で変わるママの身体、赤ちゃんの育ち・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・おっばいのお話し
② 9/29（火）	<ul style="list-style-type: none">・先輩ママに聞いてみよう！・赤ちゃんコミュニケーション上手になろう・楽しいお産になるために！パートナー大活躍！・忙しい産後にも作れる簡単レシピ



<お問合せ>

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」への事業委託によって行われています。