



♡ 両親学級 たまご ♡

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：13:15 受付 13:30～16:30
- 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1週間前までに申し込みをお願いします。



♡ 予約フォーム ♡

回	内容 (変更する場合があります)	2024年		2025年
		5月	9月	1月
1	・妊娠の経過～母体の変化と胎児の発育～ ・食養生～食の大切さと日々の生活で工夫できること～ ・マタニティヨガ、ペアヨガ ・分娩時のマイナートラブル予防について ・赤ちゃんとの対話を楽しもう！おなかの中から始まる子育て	5/10 (金)	9/20 (金)	1/17 (金)
2	・陣痛発来時の対応 ・会陰ケアについて ・妊娠期～産後のこころ(ホルモン)の変化 ・母乳育児について～妊娠中から産後にできるケア～ ・楽健法やヨガ～夫婦でできるケア～	5/11 (土) ※AM/PM	9/21 (土)	1/18 (土)
3	・先輩ママに聞いてみよう！不安や疑問をシェア♡ ・ベビーマッサージ ・離乳食のスタートに向けて ・産後のマイナートラブル予防と解消に向けて ・赤ちゃんの抱っこの仕方～まん丸抱っこ～		9/27 (金)	1/24 (金)

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。



<お問合せ・申し込み>

恩納村役場 健康保険課
健康づくり係／母子保健担当まで
☎:098-966-1217
✉:kenkou@vill.onna.lg.jp

本事業は「マヤテラス助産院」への委託事業によって行われています。