

令和4年度

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。

回	内容 (変更する場合があります)	2022年			2023年
		6月	8月	11月	2月
1	・知って得する制度やサービスの紹介 ・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 ・おっぱいのお話し	6/17 (金)	8/19 (金)	11/18 (金)	2/17 (金)
2	・お産のお話し ・楽しいお産になるために！パートナー大活躍！ ・妊娠期～産後のこころ(ホルモン)の変化	6/18 (土)	8/20 (土)	11/19 (土)	2/18 (土)
3	・先輩ママに聞いてみよう！ ・赤ちゃんとコミュニケーション上手になろう ・食育について	6/24 (金)	8/26 (金)	11/25 (金)	2/24 (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。

- 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。



<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(小渡/大城)まで  
☎：098-966-1217  
✉：kenkou@vill.onna.lg.jp

本事業は「マヤテラス助産院」～やんばるちちていーら～への委託事業によって行われています。