

たまごコース

先着15人 (妊婦さんのみ)

妊娠中は気になる事がいっぱい！

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急ぎよ中止になる場合があります。

ママ・パパになる前に知っておきたい
あんなこと、こんなこと

助産師や保健師、管理栄養士から聞いてみませんか？

対象者：深谷市に住民登録されている
おおむね妊娠中期から後期のかた
会 場：深谷市保健センター
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、スリッパ
参加費：無料



ためるん
ピック
登録事業

日にち	内容
4月6日(木)	・妊娠中から出来る♡ おっぱいのお手入れ方法
6月1日(木)	
8月3日(木)	・ベテラン助産師に聞く！！ お産当日の過ごし方
10月3日(火)	・産んでからが本番♪ 聞いておきたい育児奮闘記
12月4日(月)	・心配なことを教えてください！ 質問コーナー
2月6日(火)	

時間…午後1：30～3：30

ひよこコース

先着15組 (夫婦での参加がおすすめ！)

マタニティごはんレッスン

先着10組 (夫婦での参加も可能です！)

日にち	内容
4月15日(土)	・赤ちゃんの抱っこ、お風呂… わからなければやってみよう！ (保育体験)
5月13日(土)	
6月20日(火)	
7月8日(土) 20日(木)	・実は、とっても大事です。 予防接種のあれこれ
8月19日(土)	
9月19日(火)	・知っていますか？揺さぶられ症候群
10月14日(土)	
11月2日(木) 25日(土)	・マタニティブルーを乗り切ろう♪ 知っておきたい予防方法
12月20日(水)	
1月13日(土)	・聞いておくと安心！ 深谷市の保健事業についてのお話
2月8日(木)	
3月2日(土) 21日(木)	

時間…①午前9：00～ ②午前10：00～ ③午前11：00～

日にち	内容
5月27日(土)	・どんな味がする？ ドキドキ味覚体験 ・妊娠中のバランスよい食事とは？ 貧血予防、カルシウム摂取、妊娠中に気をつけたい食中毒など ○×クイズで楽しく知ろう♪ ・簡単なレシピの紹介
7月22日(土)	
9月30日(土)	
11月18日(土)	
1月27日(土)	
3月9日(土)	

時間…午前9：30～11：00

各教室はオンライン予約となります。
以下のQRコードから市ホームページで詳細を確認し、
予約フォームよりご予約ください。

マタニティ教室
・たまごコース
・ひよこコース
はこちら



マタニティ
ごはんレッスン
はこちら

