

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！

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？

日にち	内容
4月8日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中から出来る♡ おっぱいのお手入れ方法 ・ベテラン助産師に聞く！！ お産当日の過ごし方 ・産んでからが本番♪ 聞いておきたい育児奮闘記 ・心配なことを教えてください！ 質問コーナー
6月5日(水)	
8月1日(木)	
10月3日(木)	
12月5日(木)	
2月3日(月)	
時間…午後1：30～3：30	

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

マタニティごはんレッスン

先着15組 (夫婦での参加もできます！)

日にち	内容
5月25日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかの赤ちゃんのために、どんなものを どれだけ食べたらいい？ ・食べちゃいけないものってある？ ・つわり、貧血、便秘、むくみ…そんな 妊娠中のお悩みに、ごはんレッスン！ ☆☆今日から使える！家族にも役立つ！ 楽ちん&時短のコツと、 お手軽レシピも紹介します♪☆☆
7月23日(火)	
9月28日(土)	
11月7日(木)	
1月25日(土)	
3月4日(火)	
時間…午前9：30～10：30	

ひよこコース

先着15組 (夫婦での参加がおすすめ！)

日にち	内容
4月13日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・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11日(土)	
6月18日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・実は、とっても大事です。 予防接種のあれこれ
7月6日(土) 24日(水)	
8月17日(土)	
9月13日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・知っていますか？揺さぶられ症候群
10月19日(土)	
11月16日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・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19日(木)	
1月18日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・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22日(土)	
3月15日(土)	
時間…①午前9：00～ ②午前10：00～ ③午前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、深谷市公式LINEを友だち登録し、
健(検)診・教室・講座の予約→妊産婦が対象のもの

- マタニティ教室 (たまごコース)
- ・ マタニティ教室 (ひよこコース)
- ・ マタニティごはんレッスン

の、予約フォームよりご予約ください。



問い合わせ先：深谷市保健センター

TEL 048-575-1101 (平日8：30～17：15)