マタニティ教室

～令和７年度　妊婦さん向け教室のご案内～

たまごコース

先着20人（妊婦さんのみ）

日にち	内容
4月７日(月)	・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！！ お産当日の過ごしかた ・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２日(月)	
8月４日(月)	
10月６日(月)	
12月１日(月)	
2月２日(月)	
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！）

日にち	内容
4月12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） ・実は、とっても大事です。 予防接種のあれこれ ・知っていますか？揺さぶられ症候群 ・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 ・聞いておくと安心！ 深谷市の保健事業についてのお話
5月10日(土)	
6月１６日(月)	
7月5日(土) 24日(木)	
8月２３日(土)	
9月１２日(金)	
１０月１８日(土)	
１１月 １５日(土)	
１２月１１日(木)	
1月１７日(土)	
2月１４日(土)	
3月7日(土)	
時間…①午前9：００～　②午前10：００～　③午前11：００～	

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？

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20日(火)	・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31日(木)	
9月27日(土)	
11月12日(水)	
1月24日(土)	
3月16日(月)	
時間…午前９：３０～１０：３０	

★★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）