

たまごコース

先着20人 (妊婦さんのみ)

日にち	内容
4月 6日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中から出来る♡ おっぱいのお手入れ方法</li> <li>・ベテラン助産師に聞く！！ お産当日の過ごし方</li> <li>・産んでからが本番♪ 聞いておきたい育児奮闘記</li> <li>・心配なことを教えてください！ 質問コーナー</li> </ul>
6月 1日 (月)	
8月 3日 (月)	
10月 5日 (月)	
12月 7日 (月)	
2月 1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11日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>
5月16日 (土)	
6月17日 (水)	
7月11日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実は、とっても大事です。 予防接種のあれこれ</li> </ul>
8月22日 (土)	
9月14日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知っていますか？揺さぶられ症候群</li> </ul>
10月17日 (土)	
11月14日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティブルーを乗り切ろう♪ 聞いておきたい予防方法</li> </ul>
12月14日 (月)	
1月16日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞いておくと安心！ 深谷市の保健事業についてのお話</li> </ul>
2月13日 (土)	
3月15日 (月)	

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30日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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？</li> <li>・食べちゃいけないものってある？</li> <li>・つわり、貧血、便秘、むくみなど妊娠中のお悩みに役立つ食事のアドバイス</li> <li>・鉄分とカルシウムがたっぷりとれるレシピの紹介</li> </ul>
7月16日 (木)	
9月12日 (土)	
11月17日 (火)	
1月23日 (土)	
3月19日 (金)	

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、  
予防接種・教室・講座の申込予約→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  
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)