



プレママクラスのご案内

妊娠おめでとうございます。初めてママになる喜びを感じている中、妊娠中の過ごし方や、産後のことなどわからないこともたくさん出てくると思います。そんな方は「プレママクラス」に是非参加してみてください。お待ちしております。

☆対象 印西市にお住まいの**初産婦**さん

☆会場 ふれあいセンターいんば 3階 (印西市美瀬 1-25)

☆定員 歯科栄養編 24組 プレ育児編 16組

☆日程 おおむね**妊娠6か月～8か月頃**にご参加ください。

☆申込方法 申込み制です。(なるべくどちらの講座もご参加いただける方)

※日程や申し込み開始等の詳細はいんざい子育てナビをご確認ください。

☆内容

歯科栄養編 (受付 13:15～ 教室開始 13:30～
※約1時間半を予定)

- ・お母さんと赤ちゃんの歯について
- ・お母さんと赤ちゃんの栄養について

プレ育児編 (受付 1回目 13:00～ 教室開始 13:15～
2回目 14:00～ 教室開始 14:15～
※約1時間半を予定)

- ・お産の進み方
- ・育児について(授乳やオムツの替え方)
- ・沐浴体験

いんざい子育てナビ



【赤ちゃんのお風呂の入れ方】の動画をご覧になってからご参加ください。

沐浴の手順

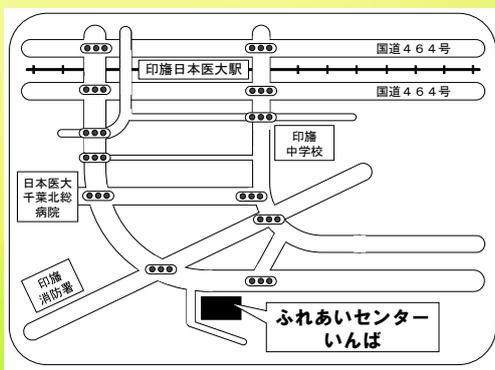
(1) 洋服の脱がせ方

(2) お風呂の入れ方

(3) 洋服の着せ方



ふれあいセンターいんば 印西市美瀬 1-25 (駐車場あり)



問い合わせ先 (平日 8:30～17:00)

子ども家庭課母子保健係

☎ 0476-29-5096

【土日開催日で、当日欠席される場合等の
緊急連絡先】

専用携帯 ☎ 090-5069-2958