



# 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 14:35～ 教室開始 14:50～  
※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

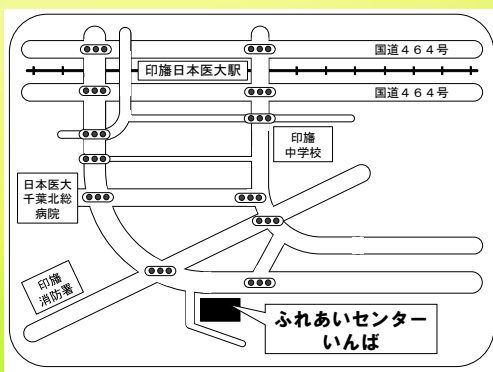
(1) 洋服の脱がせ方

(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)



【土日開催日で、当日欠席される場合等の緊急連絡先】

子ども家庭課母子保健係専用携帯電話  
電話 090-5069-2958



# まんぼ★ぽあ！！

## ～妊婦さん集まれ～

まんぼ★ぽあとはスワヒリ語(主にケニア・タンザニア・ウガンダ公用語)の気軽に交わすあいさつです。

マンボ(やあ！元気？)と聞かれたら、ポア(良い(元気))と返します。

このあいさつが交わせれば、コミュニケーションが成立？！

こんなあいさつのように楽しく元気にリフレッシュしませんか。

みなさんで楽しくお話ししましょう。

妊娠6～8か月頃の妊婦さん(初産・経産問わず)を対象に、助産師による産前産後の骨盤の位置・姿勢等についての講話や、簡単なストレッチ等を行います。動きやすい服装でお越しください。

※保育はありません。

日程・会場等、詳しい内容は、「いんざい子育てナビ」をご覧ください。



いんざい子育てナビ



### プレママ動画の紹介

プレママクラスに参加したいけど日程が合わなくて・・・忙しいプレママさんにも見てもらいたい動画を作成しました。ぜひご覧ください。

#### 栄養編動画

鉄分たっぷり  
あさりのパスタ

簡単ミルクもち



その他の動画も「いんざい子育てナビ(プレママクラス)」からご覧になることができます。

プレママクラス まんぼ★ぽあ共通

問い合わせ先(平日のみ)

子ども家庭課 母子保健係 0476-29-5096 (8:30～17:00)