

予約制

令和3年度 妊娠中の教室

マタニティ食事教室

- ★対象者 妊婦さんとその家族
- ★内容 講話(妊娠中の食事/子育て体験談)、試食、育児体験
- ★持ってくる物 親子(母子)健康手帳、筆記用具、手拭き用タオル



*食物アレルギーがある場合は、予約時にお申出ください
*ご家庭の汁ものの塩分を測定します(希望者のみ、具なしの汁大さじ1程度持参ください)

| | 開催日 | 会場 | 時間・定員 | 申込み開始日 |
|----|--------------|----------|-------------------------------|--------------|
| 中止 | 令和3年5月15日(土) | 南部保健センター | 10:00~12:30 20名程度 (先着順) | 令和3年4月9日(金) |
| 中止 | 9月7日(火) | | | 8月13日(金) |
| | 11月27日(土) | | | 10月22日(金) |
| | 令和4年2月15日(火) | | | 令和4年1月14日(金) |

すこやかマタニティ教室

- ★対象者 35歳以上の初妊婦さんとそのパートナー、家族
- ★内容 助産師の講話、グループワーク形式で行います
- ★持ってくる物 親子(母子)健康手帳、筆記用具



| | 開催日 | 会場 | 時間・定員 | 申込み開始日 |
|--|--------------|----------|-------------------------------|--------------|
| | 令和3年6月27日(日) | 南部保健センター | 10:00~12:00 20名程度 (先着順) | 令和3年5月28日(金) |
| | 10月17日(日) | | | 9月17日(金) |
| | 令和4年2月20日(日) | | | 令和4年1月28日(金) |

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、実施の有無、教室内容・定員等が変更になる場合がございます。
参加する際は、マスクの着用をお願いいたします。

プレバママ教室

- ★対象者 妊婦さんとそのパートナー
- ★内容 沐浴実習、妊婦生活体験、保健師講話
- ★持ってくる物 親子(母子)健康手帳、筆記用具、バスタオル2枚、ハンドタオル、親子(母子)健康手帳セット(手帳交付時のパンフレット等)



| | 開催日 | 会場 | 時間・定員 | 申込み開始日 |
|----|--------------|----------|---|--------------|
| | 令和3年4月11日(日) | 南部保健センター | <午前> 9:30~12:00 <午後> 13:30~16:00 午前・午後 各10~15組 (先着順) | 令和3年3月10日(水) |
| 中止 | —5月9日(日) | | | 4月14日(水) |
| 中止 | 5月30日(日) | | | 4月28日(水) |
| 中止 | 6月13日(日) | | | 5月19日(水) |
| | 7月4日(日) | | | 6月9日(水) |
| | 8月1日(日) | | | 7月14日(水) |
| 中止 | 9月12日(日) | | | 8月11日(水) |
| | 10月3日(日) | | | 9月8日(水) |
| | 11月7日(日) | | | 10月13日(水) |
| | 11月21日(日) | | | 10月27日(水) |
| | 12月5日(日) | | | 11月10日(水) |
| | 令和4年1月16日(日) | | | 12月15日(水) |
| | 2月6日(日) | | | 令和4年1月12日(水) |
| | 3月6日(日) | | | 2月9日(水) |

☆妊娠6ヶ月頃以降の参加がおすすめです
☆人気のある教室のため、1回のみ参加をお願いします。
☆久留米市のホームページにて、沐浴の動画などを配信しております。新型コロナウイルス感染症の影響などにより、教室への参加が難しい方等はぜひご活用ください

沐浴動画等のQRコードはこちら!



*久留米市住民(妊婦さんとそのパートナーのどちらか一方でも可) *すべて **予約が必要** です。

- の方が優先となります
- *各教室とも、開始5分前までに受付を済ませてください。
- *託児はありませんので、お子様と一緒にお願いします。
- *キャンセルされる場合は、ご連絡をお願いします。

【予約・問合わせ先】 久留米市子ども未来部 こども子育てサポートセンター
TEL 0942-30-9731 FAX 0942-30-9718

平日 8:30 から 17:15 分まで(木曜日は 19 時) ※年末年始を除く

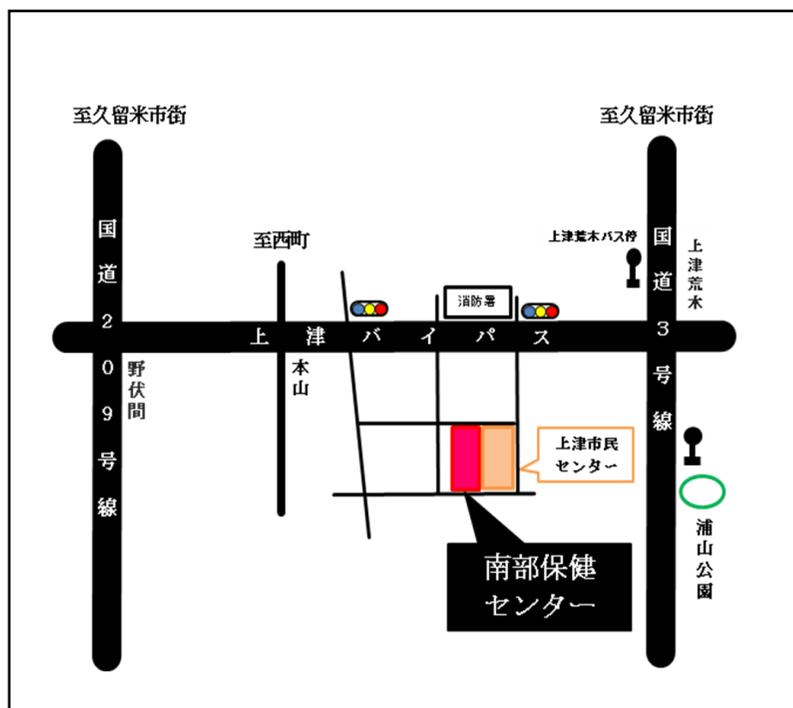
会場案内

会 場:南部保健センター(上津市民センター横)

住 所:久留米市上津1丁目13番22

駐車場:有

〔 南部保健センターの駐車場が満車の場合は、
上津市民センター駐車場をご利用ください 〕



キャンセルされる方へ

下記の連絡先へご連絡ください。

◆事前キャンセル

こども子育てサポートセンターへ

TEL:0942-30-9731 FAX:0942-30-9718

◆当日キャンセル

南部保健センターへ

TEL:0942-21-0056 FAX:0942-21-0030

