

予約制

令和5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)、離乳食体験
- ★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 |
|--------------|----------|-------------------------------|--------------|
| 令和5年6月17日(土) | 南部保健センター | 10:00~12:00 25名程度 (先着順) | 令和5年5月19日(金) |
| 9月15日(金) | | | 8月18日(金) |
| 12月2日(土) | | | 11月10日(金) |
| 令和6年3月1日(金) | | | 令和6年2月2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5年6月25日(日) | 南部保健センター | 10:00~12:00 20名程度 (先着順) | 令和5年5月26日(金) |
| 10月15日(日) | | | 9月15日(金) |
| 令和6年2月18日(日) | | | 令和6年1月26日(金) |

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、沐浴ガーゼ2枚等



| 開催日 | 会場 | 時間・定員 | 申込み開始日 |
|--------------|----------|---|--------------|
| 令和5年4月9日(日) | 南部保健センター | <午前> 10:00~11:15 <午後> 13:00~15:45 1クール1時間15分 午前(1クール) 午後(2クール) 各10組(先着順) | 令和5年3月8日(水) |
| 5月7日(日) | | | 4月12日(水) |
| 5月28日(日) | | | 4月26日(水) |
| 6月11日(日) | | | 5月17日(水) |
| 7月9日(日) | | | 6月14日(水) |
| 8月20日(日) | | | 7月26日(水) |
| 9月3日(日) | | | 8月9日(水) |
| 10月1日(日) | | | 9月6日(水) |
| 11月5日(日) | | | 10月11日(水) |
| 11月26日(日) | | | 11月1日(水) |
| 12月10日(日) | | | 11月15日(水) |
| 令和6年1月14日(日) | | | 12月13日(水) |
| 2月4日(日) | | | 令和6年1月10日(水) |
| 3月3日(日) | | | 2月7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。教室への参加が難しい方等はぜひご活用ください。



- *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)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。
- *キャンセルされる場合は、ご連絡をお願いします。

*すべて**予約が必要**です。

【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

沐浴動画等のQRコードはこちら!



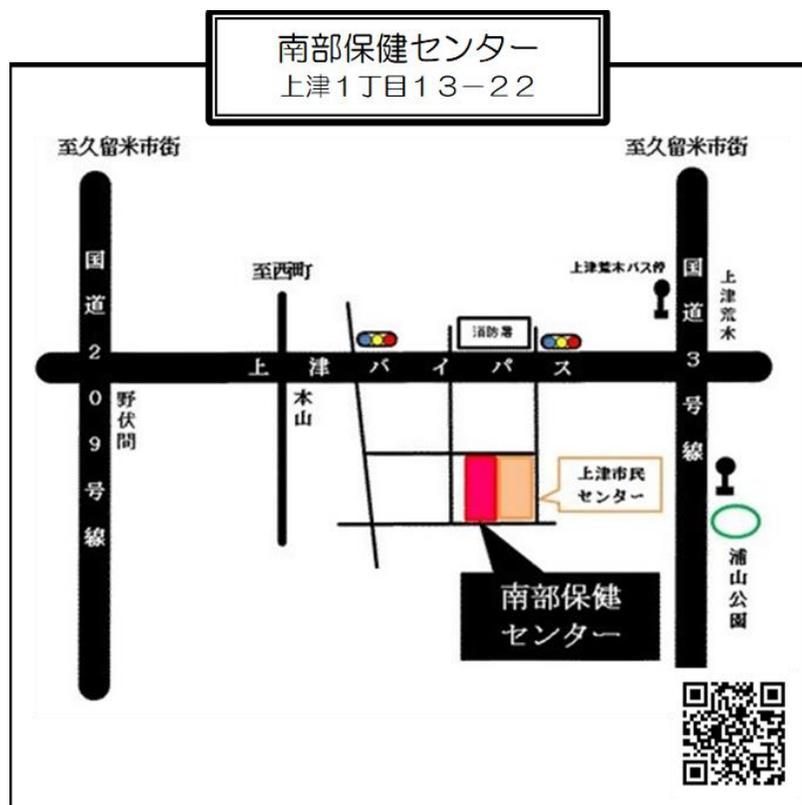
会場案内

会 場:南部保健センター(上津市民センター隣接)

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

