令和７年度　マタニティ教室のご案内

お母さん、お父さんが妊娠・出産・育児について学び、安心して赤ちゃんを迎えられるように教室を２回シリーズで東近江市保健センターにて開催します。どちらの教室から参加していただいてもかまいません。どちらかだけの参加も可能です。専門職(保健師、栄養士、助産師等)が下記の内容についてお話しします。

①　「妊娠中からの健康管理」編

お母さん、お父さんが赤ちゃんのためにできること、妊婦さんの体・心の変化や赤ちゃんの成長について、保健師がお話しします。また、栄養士が大切な栄養についてお話しします。

日程	予約受付締切日
４ 月 14 日(月)	４ 月９日(水)
６ 月 ９ 日(月)	６月 ４日(水)
８ 月 ８日(金)	８月４日(月)
10 月 17 日(金)	10 月 14 日(火)
12 月 19 日(金)	12 月 15 日(月)
２ 月 ６ 日(金)	２ 月 ２ 日(月)

②　「妊娠中～産後の過ごし方」編

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんを迎えるための準備、陣痛開始から出産までのことについて助産師が楽しくお話しします。子育て支援センターについてもご紹介します。

日程	予約受付締切日
５月 12 日(月)	５ 月 ７ 日(水)
７ 月 18 日(金)	７ 月 14 日(月)
９ 月 ５日(金)	９月 １日(月)
11 月 10 日(月)	11 月 ５ 日(水)
１ 月 19 日(月)	１ 月 14 日(水)
３ 月 ９ 日(月)	３ 月 ４ 日(水)

●予約方法　電話またはメールでお申し込みください。

●時間　10：00～12：00(９：50 受付開始)　　**●定員**　20 組程度

●持ち物・準備

・母子健康手帳　　・筆記用具

・母子健康手帳交付時にお渡ししている冊子「おとうさんおかあさんになられる方へ」(①の教室のみ)

●注意事項

・来所前にはご自宅で検温をし、参加者または同居のご家族に発熱や風邪症状がある場合は参加をお控えください。

・定員に達した場合はキャンセル待ちの申込みができます。参加可能になった場合のみご連絡します。

ご予約・お問合せ・開催会場

健康推進課(保健センター)　東近江市東中野町4番5号

IP☎ 050-5801-5050　☎ 0748-23-5050　✉ h-hoken@city.higashiomi.lg.jp

マタニティ教室申込み用
メール作成リンクに繋がります

こちらからもマタニティ教室
について確認いただけます

オンライン相談会

●日程　マタニティ教室①の日程(上記の表をご参照ください)

●時間　９：００～９：１５(定員１組)　もしくは　９：２０～９：３５(定員１組)

●予約方法

右のQRコードから必要事項を記入の上、メールを送信してください。開催日の3日前頃には参加に必要なパスワードをお送りします。メールでの予約が難しい場合はお電話ください。

●参加方法

・「Webex Meetings」を用いて教室を開催します。

・通信費は自己負担となります。

・通信システムの関係により聞き取りにくいことや、画像が乱れる可能性があります。

・参加いただくにあたり、登録名にはご自身の姓を入れてください。

・カメラ機能はできるだけオンにしてください。

オンライン相談会の申込用
メール作成リンクに繋がります