

## 令和2年度

# マタニティ教室「いきいきパパ・ママ」のご案内

妊娠おめでとうございます。マタニティ教室『いきいきパパ・ママ』では妊婦さん同士のおしゃべりや保育士・助産師等のお話、またマタニティヨガで心と体をリフレッシュ、料理をしながらおしゃべりを楽しむなど、妊娠期も生き生きと過ごしていただけるよう毎月設定しています。実際に赤ちゃんに触れ、お父さんやお母さんになる事を少しでも実感していただけたら嬉しいです。是非、一緒に「子どもセンター」へ来てください。お待ちしております。

### 記

- ★ 対 象 妊婦さんと家族（第2子、第3子・・・の方も大歓迎です！）
- ★ 日 時 毎月1回 水曜日  
交流は13:30開始、ヨガ・キッチンは13:00開始
- ★ 場 所 上富良野町大町3丁目2-22（町立病院隣 ほたる調剤薬局さん向い）
- ★ 内 容 交流…人形を使ったおむつ替えや授乳方法など。  
ヨガ…専門講師によるマタニティヨガ  
キッチン…簡単な離乳食作り体験  
※どの教室も妊婦同士、先輩ママとの交流や赤ちゃんの抱っこ体験有、詳しくはチラシをご覧ください。
- ★ 予 約 1週間前までに電話またはFAXで申し込み
- ★ 申し込み先 子どもセンター TEL 45-6501 FAX 45-9977  
※子育て支援班、保健師さん、助産師さんに申し込みされた方は連絡不要！



### 【開催日】

4月15日 (交流)		6月10日 (キッチン)	7月8日 (交流)	8月26日 (ヨガ)	9月9日 (キッチン)
10月14日 (ヨガ)	11月11日 (ヨガ)	12月16日 (キッチン)	1月13日 (交流)	2月17日 (ヨガ)	3月10日 (キッチン)

### 《おしらせ》

子どもセンターでは『リサイクル事業』を行っています。  
使用しなくなった育児用品をいただき、必要な方に無料でお渡ししています。ベビーベット・ベビーバス・チャイルドシート・衣服（子ども、妊婦用）・育児用品等、見に来ませんか？  
是非、利用してください。お待ちしております！

★★★ 予約も受け付けています ★★★



## 【交流】

- ◎時 間 13:30~15:00
- ◎内 容 保育士、助産師による産前産後のお話  
お人形を使ってのおむつ替え、着替え、沐浴、授乳方法  
妊婦さん同士や先輩ママとの交流、赤ちゃんの抱っこ体験など



## 【マタニティヨガ】

- ◎時 間 13:00~15:00
- ◎内 容 専門講師によるマタニティヨガ  
ヨガ終了後、0~7ヶ月児対象の「ぴよぴよ」に参加し、妊婦さん同士や  
先輩ママとの交流、赤ちゃんの抱っこ体験など
- ◎持 ち 物 タオル、水分
- ◎そ の 他 動きやすい服装で来てください

## 【マタニティ・キッチン】

- ◎時 間 13:00~15:00
- ◎内 容 子どもセンター内の食育サロンで、簡単な料理作り（離乳食の取分け）  
試食をしながら、妊婦さん同士の交流  
先輩ママとの交流、赤ちゃんの抱っこ体験など
- ◎持 ち 物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、箸、スプーン



妊娠して不安なこと、子育てについて心配なことなども一緒にお話しませんか？  
ぜひ参加してみてください、お待ちしております。