


# ペンぎんくらぶ

妊娠中のこと、赤ちゃんのこと  
出産のあれこれ、楽しく一緒に学びましょう♪



日程 全4回コースです

	内容	1クール	2クール	3クール	4クール
<b>1回目</b> (9:10~11:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ママ友をつくろう</li> <li>妊娠中の過ごし方</li> <li>簡単な妊婦体操の紹介</li> <li>妊娠中の栄養</li> </ul> 	<b>5/8</b> (月)	<b>8/2</b> (水)	<b>11/6</b> (月)	<b>2/5</b> (月)
<b>2回目</b> (9:10~11:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯予防について</li> <li>赤ちゃんのお世話</li> <li>富岡市の子育て情報</li> <li>赤ちゃん人形でお世話練習</li> </ul> 	<b>5/15</b> (月)	<b>8/7</b> (月)	<b>11/13</b> (月)	<b>2/13</b> (火)
<b>3回目</b> (9:10~11:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お産のすすみ方</li> <li>授乳について</li> <li>赤ちゃんのお風呂・実践</li> </ul> 	<b>5/22</b> (月)	<b>8/21</b> (月)	<b>11/20</b> (月)	<b>2/26</b> (月)
<b>4回目</b> (13:25~15:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>産科の先生の話</li> <li>産科の先生に質問をしよう</li> <li>DVD『出産のとき』</li> </ul> 	<b>5/26</b> (金)	<b>8/25</b> (金)	<b>11/24</b> (金)	<b>2/16</b> (金)

1回目のみ一週間前までに、電話でお申し込みください。  
2回目以降は直接会場へお出かけください。

会 場 : 富岡市保健センター

持 ち 物 : 母子健康手帳(毎回)、エフロン(3回目)

問い合わせ : 富岡市保健センター TEL 64-1901  
FAX 64-1969



## 参加者の声

たくさんの妊婦さんと交流でき、おしゃべりできて、楽しい時間を過ごせました。

「初めての出産」に向けて、とても勉強になりました。

上の子と間があきましたが少し思い出すことができました！不安はたくさんあるけれど参加して不安がやわらぎました。