

# 令和5年度 ネウボラだより（妊婦版）年間予定表



妊婦教室は体調が安定する妊娠中期(5か月)以降の参加がオススメです！お仕事をされているプレママさんは産休に入ったらご参加ください。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間・持参物等
パパママ教室	沐浴編 (保健師)		13日 (土)		8日 (土)		9日 (土)	21日 (土)		9日 (土)		3日 (土)		定員 12組 時間 13時30分～15時30分 持参物 バスタオル2枚、濡れたタオルを入れる袋
	出産編 山本助産師		27日 (土)		5日 (土)		28日 (土)			27日 (土)		2日 (土)		定員 12組 時間 9時30分～11時30分
	睡眠編 田中教授			10日 (土)					18日 (土)					定員 16組 時間 9時30分～11時30分
プレママ教室	生活編 山本助産師		15日 (月)		26日 (土)		27日 (金)		16日 (土)		21日 (水)			定員 12組 時間 平日14時～15時30分 土曜日10時～11時30分 ※生活編は動きやすい服装でお越しください。
	実践編 畠山助産師		26日 (金)		22日 (土)		16日 (土)		15日 (水)		15日 (月)		9日 (土)	
ママ教室	卒乳のおはなし 畠山助産師			1日 (木)		4日 (月)		14日 (火)		1日 (木)				定員 16人 時間 10時～11時30分
骨盤ケア・ベビィケア 藤田助産師			12日 (金) 29日 (月)		10日 (月) 21日 (金)		11日 (月) 22日 (金)	16日 (月) 25日 (水)	27日 (月)	4日 (月)	19日 (金) 26日 (金)			定員 12組 持参物 バスタオル 時間 10時～11時30分
助産師の相談室 偶数月：藤田助産師 奇数月：畠山助産師		17日 (月)	17日 (水)	12日 (月)	13日 (木)	3日 (木)	12日 (火)	13日 (金)	6日 (月)	18日 (月)	22日 (月)	26日 (月)	18日 (月)	定員 4組 ※30分/人 時間 ①9時20分②10時 ③10時40分④11時20分

## 【予約について】

※教室は全て予約制で行っております。随時受け付けておりますので、お電話でご予約をお願いいたします。

※定員を設けているため、予約をキャンセルされる場合はご連絡ください。

※全教室、参加時に親子（母子）健康手帳が必要です。

## 【お知らせ】

都合により講師が変更となる場合があります。

