

ペア教室

【予約制】



妊娠、おめでとうございます！安心して出産・子育てができるように、お手伝いしていきたいと思っています。ぜひお気軽にご参加ください。

予約方法

開催日 1週間前までに 電話またはメールで、保健センターへご予約ください。

- ① TEL 0569-48-1111 (代) → 「ペア教室の申し込み」とお伝えください。
- ② メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp → 名前、生年月日、電話番号、希望日をご記入し、送信してください。

【沐浴編】

【開催日】 5月2日(木)、8月16日(金)、11月9日(土)、2月15日(土)

【時間】 9:30~12:00

※参加者が多い場合は2部制のご案内となります。

※変更がある場合のみ、事前にご連絡をします。

- 【内容】
- ・お産の進み方についてのお話
 - ・沐浴体験
 - ・妊婦体験

【講師】 保健師・助産師

【持ち物】 母子健康手帳、水分摂取用の飲み物、タオル



【生活編】

【開催日】 7月10日(水)、11月8日(金)、3月5日(水)

【時間】 10:00~11:30

- 【内容】
- ・妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの生活について
 - ・妊娠中の栄養について

【講師】 保健師・管理栄養士

【持ち物】 母子健康手帳、水分摂取用の飲み物



※ 日程を変更する場合がありますので、「広報あぐい」やホームページをご確認ください。

【開催場所・申し込み先】 阿久比町保健センター（オアシスセンター内）
TEL 0569-48-1111 (代)