

R5年度

「ウェルカム Baby クラス」

開催のご案内



三朝町では、出産を控えたパパママたちの交流を図ることを目的に、「ウェルカム Baby クラス」を開催します。赤ちゃんの沐浴や着替えなどの育児体験だけでなく、専門家によるお母さんの身体ケアも行います。

パパ・ママそろっての参加はもちろん、パパだけ、ママだけの参加もOKです。お気軽にご参加ください。

時 間：午後2時から午後3時30分頃まで（受付 午後1時45分～）

場 所：三朝町子育て支援センター（みささこども園併設 三朝町横手 37-1）

内 容：プレパパママ体験 ～おフロ・おむつ・おっぱい～

理学療法士がお伝えする産後ケア

参加特典！
参加者全員にプレゼント♪



★妊娠期からの産後ケア

腰痛予防体操、腰を痛めない抱っこ、おむつ交換の方法

★お母さんの姿勢撮影

猫背や反り腰など傾向を見つけ、アドバイス。産後ケア健診でも撮影し、姿勢の変化をチェックできます★



持ち物：母子健康手帳、筆記用具

*体操をしますので動きやすい服装でお越しください。

*体調がすぐれない方は、主治医にご相談ください。

令和5年度

開催日	対象（出産予定日）
7月12日（水）	令和5年7月～11月
11月8日（水）	令和5年11月～令和6年3月
3月13日（水）	令和6年3月～7月

*対象は目安ですので、参考にしてください。

【申し込み先】三朝町企画健康課 保健師

電話 (0858) 43-3506