

四万十市

2025年度

妊婦教室

四万十市では安心して妊娠・出産が迎えられるよう、妊婦教室を行っています。
助産師さんや栄養士さんに質問もできる機会ですので、お気軽にご参加ください。
またお父さんやご家族の参加もお待ちしています。

1

赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊娠中からのおっぱいの手入れ

沐浴人形をつかって赤ちゃんのお風呂の入れ方について説明します。また、妊娠中からのおっぱいの手入れについてのお話もします。
～助産師～

妊婦さん同士や先輩ママとの談話会 もしくは ヨガ体験

(日程によって内容は異なります。詳細は下記日程表をご覧ください。)

日程				
5/22 (木) 談話会	7/31 (木) ヨガ体験	8/14 (木) ※WEB 開催 (講話のみ)	11/27 (木) ヨガ体験	2/12 (木) ヨガ体験

※8/14 は高知赤十字病院の助産師さんによる WEB 講話を予定しております。

2

お産の経過や呼吸法について

リラックスしてお産を迎えるために、お産の経過にあった呼吸法をマスターしましょう。
また妊娠中に気をつけることなど具体的に説明してくれます。
～助産師～

妊娠中の食事について

つわり・貧血・体重増加・・・妊娠中は食事の悩みがつきものです。
赤ちゃんとお母さんの健康を守るための食事を勉強しましょう。
～管理栄養士～



日程		
6/15 (日)	10/19 (日)	1/18 (日)

- 【場 所】 四万十市地域子育て支援センター「ぽっぽ」
 【時 間】 9:50～11:30 (日曜日は12:00)
 【料 金】 無料
 【その他】 事前に電話またはネット(しまんと子育て予約サービス)から申し込みが必要です。
 申し込み〆切: 前日16:00 (日曜日は2日前の16:00)
 当日は母子健康手帳を持参してください。



しまんと子育て予約サービス

【問い合わせ・申し込み先】

四万十市健康推進課 地域保健係 TEL 34-1823

