

助産師が  
対応

令和8年度

# 個別マタニティ

## レッスンのご案内

個人的に相談したい！

産院の母親学級が  
受けられない…。

授乳や赤ちゃんの  
お風呂はどのよう  
にやるのかしら？



陣痛が来たら  
どうやって  
過ごすの？

赤ちゃんとの  
生活ってどんな  
感じなの？

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんの誕生が待ち遠しいですね。  
寄居町すくすくテラスでは、妊娠中の心配事をひとつでも少なくして赤ちゃんの  
誕生を迎えて欲しいと思い、個別のマタニティレッスンを行っています。

### <実施日>

🌸 午後コース:月曜日 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45  
4/20 6/8 8/17 10/19 12/21 2/15

🌸 午前コース:金曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45  
5/22 7/10 9/11 11/13 1/22 3/26

<場 所> 寄居町役場 2F 子育て支援課までお越しください

<対 象> 町内在住の妊婦とご家族






<申込み> 寄居町こども家庭センター  
すくすくテラス(048-580-4040)へ  
事前にご予約ください



裏面もあります

<持ち物> 母子健康手帳

<受講できる内容>


-  妊娠中の過ごし方 : 栄養、体重管理、妊娠中のマイナートラブル等
-  出産について : 陣痛が来てからの過ごし方、分娩の経過、心構え等
-  母乳について : 乳房の手入れ、授乳の仕方等
-  赤ちゃんの物品準備について
-  人形を使用した育児体験 : 抱っこ、おむつ交換、更衣等

※受講時間が限られていますので、ご予約の際に特に知りたいことをお聞きます

<受講される際の注意点>

体調不良の時は無理をせず、別の日程をご相談ください。

**オンラインで行うこともできます。  
ご不明な点がございましたら、お気軽に  
お問い合わせください。**

 **寄居町こども家庭センター**  
**すくすくテラス(048-580-4040)**

