

令和6年度 プレママ・パパクラスのご案内

ご妊娠おめでとうございます♪ 体調はいかがですか？

下松市では、妊娠中に健康に過ごし、丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、プレママ
パパクラスを計画しています。予約制で少人数の講座を行います。

楽しいマタニティライフを過ごしませんか？



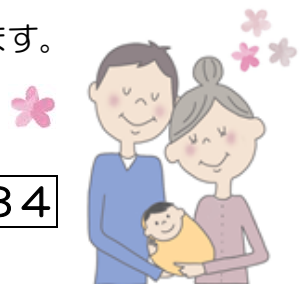
★	～赤ちゃんのための食事 どうしたらよいの？～ (栄養士編)		～出産に向けて&産後の 調子を整えるために～ (助産師編)		～沐浴体験をしよう～ (保健師編)	
	内容	日程	時間・定員	日程	時間・定員	日程
	○プレママカフェ（試食あり） ○ワンポイント栄養講座 ○妊娠中から知っておきたい情報					○赤ちゃんの入浴（講話・実習） ○マタニティ体験
春 コース	4月23日（火）	13：30 ～ 15：30 12名程度 （先着）	5月13日（月）	13：30 ～ 15：30 15名程度 （先着）	5月21日（火） or 6月8日（土）	9：30 ～ 11：30 15名程度 （先着）
夏 コース	7月23日（火）		8月5日（月）		8月20日（火） or 9月7日（土）	
秋 コース	10月22日（火）		11月6日（水）		11月21日（木） or 12月7日（土）	
冬 コース	1月21日（火）		2月3日（月）		2月20日（木） or 3月8日（土）	
持参物	参加費：100円		動きやすい服装 （できるだけパンツスタイルで）		タオル （手拭き用。どんなタオルでもOK）	
	母子健康手帳、筆記用具、水分補給のための飲み物（お茶・水など）は毎回持ってきてください。					
場 所	下松市保健センター（下松市文化健康センター内）※駐車場については、裏面をご覧ください。					
申込に ついて	食物アレルギーがある場合はお 申し出ください。		エクササイズを行うため、原則とし て妊娠中期（16週）以降にご参加 ください。 ※プレパパのご参加はご遠慮くだ さい。		ぜひプレパパと一緒にご参加く ださい。もちろんおひとりでのご 参加も大歓迎です！	
	Web または下松市健康増進課へ電話にて受付（1つのみの参加も可能です。） ※Web での予約受付は開催7日前までです。（それ以降は電話にて受付） Web でのご予約はこちら→					



※新型コロナウイルス感染症の影響で日程が変更・中止になる場合があります。

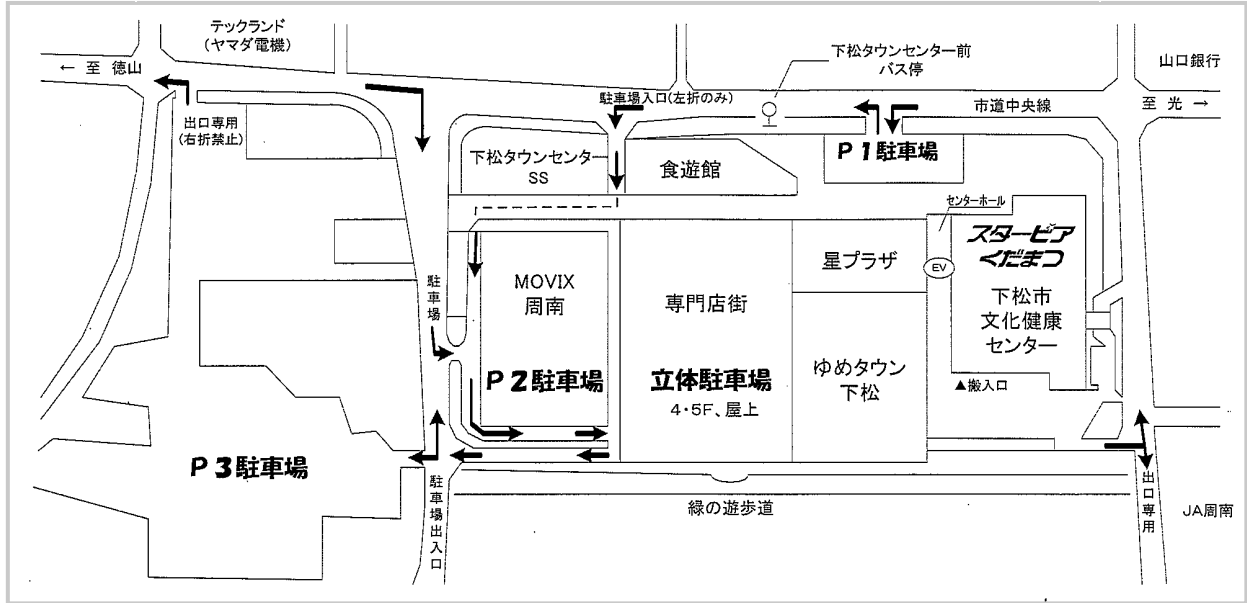
お問い合わせ・お申込みはこちらへ！！

下松市健康増進課（保健センター） ☎0833-41-1234





下松タウンセンター駐車場案内図



	利用時間
P1 駐車場 (星プラザ前)	9:00～映画の上映とミュージアムの終了後
P2 駐車場 (MOVIX 周南 1 階)	8:50～映画の上映とミュージアムの終了後
P3 駐車場 (タウンセンター西)	5:30～22:30
立体駐車場 4 階	8:00～映画の上映とミュージアムの終了後
立体駐車場 5 階、屋上	10:00～映画の上映とミュージアムの終了後

