

<令和2年度>



た き か わ っ こ

マタニティ♡クラス

うれしい、少し不安…心も体も大きく変化していく妊娠期。
赤ちゃんに会うまでのママ・パパの準備をしませんか？

たまご編①

マタニティライフを 楽しむ

妊娠中に知っておきたいこと（保健師）
絵本の時間（図書館司書）

たまご編②

妊娠から始まる母乳 & 食事レッスン

いのちを育む食事（栄養士）
母乳育児のおはなし（助産師）

ひよこ編

お産、育児の イメージレッスン

赤ちゃんがいる生活について（保健師）
お産のおはなし（助産師）

とき 13時30分～15時30分

ところ 滝川市保健センター

対象 妊婦さんとご家族

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物



毎回マタニティ体操をします。
動きやすい服装でどうぞ♪
お話だけの参加もできます。



<もうすぐママサロン>

先輩ママと赤ちゃんとお交流しませんか？
出産や育児のイメージづくりにも♪

ところ	地域子育て支援センター	
	一の坂	花月
とき	7月8日(水) 3月10日(水)	9月30日(水) 12月17日(木)
	各回 13:30～15:00	
対象	妊婦さんとご家族	

■令和2年度 日程表■

おすすめ予定日	たまご編①	たまご編②	ひよこ編
秋 (9～11月頃)	4/27(月)	5/21(木)	6/17(水)
冬 (12月～2月頃)	7/27(月)	8/20(木)	9/7(月)
春 (3月～5月頃)	10/14(水)	11/11(水)	12/10(木)
夏 (6月～8月頃)	1/22(金)	2/10(水)	3/1(月)

※各開催日までにお申し込みが必要です
滝川市保健センター（健康づくり課） ☎24-5256