

# 妊産婦と家族のための HAPPY マタニティ講座

牛久市では、妊産婦と家族のための HAPPY マタニティ講座を実施しています。

保健センターで実施する①サンデーファミリークラス、ご自宅（牛久市内）に助産師や保健師がお伺いして沐浴（赤ちゃんのお風呂入れ）実習をする②「おうち de バスタイム・出張沐浴レッスン」があります。（6月1日より）

## ①サンデーファミリークラス（要予約）妊娠中1回の参加のみ

- \*対象者：概ね妊娠30週以降の妊娠中の方とその家族（夫、祖父母、兄弟姉妹など）
- \*開催時間：9時半～12時半（受付：9時～）
- \*内容：助産師によるお産劇（お産の準備と進み方、夫の役割解説）  
沐浴人形を使用したお風呂入れの実習、妊婦ベストの体験
- \*場所：牛久市保健センター
- \*申込み：下表参照。健康づくり推進課までお申込みください。



妊婦体験の様子

開催日	6/14（日）	8/2（日）	10/18（日）	12/6（日）	2021年2/7（日）
申込期限	6/4（木）	7/22（水）	10/8（木）	11/27（金）	2021年1/25（月）

**NEW**

令和2年6月1日（月）より

平日はもちろん土曜・日曜日も実施！（日程調整あり、年末年始を除く）

**ご自宅で助産師や保健師の沐浴レッスンが受けられます！！**

## ②おうち de バスタイム・出張沐浴レッスン（要予約）

- \*対象者：概ね妊娠30週以降の妊婦及び産後3か月までの産婦とその家族  
（牛久市の実家に里帰り中の妊産婦さんも含む）
- \*実施内容：助産師や保健師がご自宅にお伺いしてお風呂入れの実習を実施します。
- \*実施時間：9:00～17:00 までの間で約1時間程度
- \*申込方法：ご希望の日程（第3希望まで）を健康づくり推進課までお申込みください。  
出産予定日等により日程を調整させていただく場合があります。



お風呂入れの様子

申込開始日	2020年 5/18（月）～	6/1（月）～	7/1（水）～	9/1（火）～	11/2（月）～	2021年 1/4（月）～	3/1（月）～
出産予定月	2020年 6月・7月・8月	9月・10月	11月・12月	2021年 1月・2月	3月・4月	5月・6月	7月・8月

①と②のどちらかの講座を受講された方には・・・

## ★沐浴人形と妊婦ベストを貸出します★（要予約）

- \*貸出期間：概ね1週間
- \*貸出方法：①と②の受講後に、希望される方に貸出の申請書と貸出しの手引きを配布します。  
市のホームページでも申請書と手引きをダウンロードできます。

お問い合わせ

健康づくり推進課 母子保健担当（内線）1746