

妊産婦と家族のための HAPPYマタニティ講座

① サンデーファミリークラス 要予約

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)※妊娠中1回の参加のみ

開催時間 午前9時30分～午後0時30分(受付：午前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

申し込み 右表の申込期限までに、健康づくり推進課までお申し込みください。

開催場所：市保健センター

申込期限	開催日
6月4日(木)	※ 6月14日(日)
7月22日(水)	8月2日(日)
10月8日(木)	10月18日(日)
11月26日(木)	12月6日(日)
令和3年1月25日(月)	令和3年2月7日(日)



妊婦ベスト体験の様子

※6月14日(日)は中止となります。

6月1日(月)より

NEW

② おうちdeバスタイム・出張沐浴レッスン 要予約

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！！

対象者 概ね妊娠30週以降の妊婦および産後3カ月までの産婦とその家族
(牛久市内の実家に里帰り中の妊産婦さんも含む)

実施時間 午前9時～午後5時までの間で約1時間程度

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。

申し込み 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し込みください。

※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

申し込み開始日	出産予定月
5月18日(月)～	6・7・8月
6月1日(月)～	9・10月
7月1日(水)～	11・12月
9月1日(火)～	令和3年 1・2月
11月2日(月)～	3・4月
令和3年1月4日(月)～	5・6月
3月1日(月)～	7・8月

①と②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

貸出方法

①と②の受講後に、希望される方に貸し出しの申請書と貸し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。【貸出期間】…概ね1週間

※5月中旬ごろホームページ更新予定。



【申し込み・問い合わせ】健康づくり推進課 ☎内線1746 [E] kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

※電話、Eメール、市保健センター窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

※Eメールの場合は件名を「講座申込」、内容に氏名・生年月日・予定日・希望講座を入力して送信ください。