

# 2022年度 宮古島市マタニティスクールのご案内

ご懐妊おめでとうございます♪

これまでマタニティスクールに参加した妊婦さん方からは「役に立った」「安心しました」「夫と参加できて良かった」という声を頂いています。あなたも、マタニティ仲間と一緒に勉強してみませんか？赤ちゃんの誕生を一緒に心待ちにしているご主人の参加も大歓迎です。

【時 間】 午後2:00～3:30(受付は午後1:30～)

【対象者】 妊婦さん (夫・パートナーの参加も可能です)

【人 数】 先着 10 名(状況により人数変更あります)

※予約受付期間にお電話にて予約をお願いします！

【場 所】 宮古島市保健センター

【持ち物】 親子健康手帳 室内履き 飲み物

【スケジュール】



日程	4/19 (火)	6/7 (火)	8/2 (火)	10/4 (火)	12/6 (火)	2/7 (火)
予約受付期間	4/11～4/15	5/30～6/3	7/25～7/29	9/26～9/30	11/28～12/2	1/30～2/3

※ただし、状況により日程の変更や中止となることがありますので、広報・宮古島市ホームページ・Instagramまたは上記連絡先にてご確認下さい。

【内 容】

プログラム	担当
・正常な妊娠経過	保健師
・妊娠中の栄養の取り方(赤ちゃんを育てる母の食事)	栄養士
・産前産後の心の健康について	心理士
・沐浴説明	保健師
・妊婦体験(妊婦ジャケット着用)	

※新型コロナウイルスの動向によって、プログラム内容が変更になる場合があります。

ご予約・お問い合わせ先>>>

宮古島市役所 健康増進課 保健指導Ⅰ(いち)係

☎ 0980-73-4572