

こども映画・読書まつり

こども向けの16ミリフィルムの映写会と、読み聞かせボランティアによる絵本の読み聞かせを行います。

●対象者 ◇幼児(保護者同伴)◇小学生(保護者の参加可)

●日時・定員

地区	期日	時間	定員(先着順)
南	12月11日(土)	午前10時15分～ 11時15分	30人
中央		午後2時15分～ 3時15分	20人
東	12月18日(土)	午前10時15分～ 11時15分	30人
北		午後2時15分～ 3時15分	50人



●会場 各コミュニティセンター 視聴覚室

●内容 (全会場共通)

◇映画 アニメ2本(約20分)

◇絵本の読み聞かせ(約15分)

●問い合わせ先

コミュニティ文化課文化政策担当 ☎(580)1910



マタニティクラス (母親教室)

妊娠中の過ごし方、出産・育児についての話や実技、情報交換を行います。参加は1コースから全3コースまで自由によります。参加してみませんか。

●対象者 市内在住の妊娠中の人(育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能)

●会場 すこやか交流プラザ3階

※オンライン開催に変更する場合があります。

●時間 午前9時半～正午



コース	期日	内容
お産コース 助産師による出産準備	12月23日(木)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児について◇妊婦体操の実技 など
妊婦コース 妊娠中・産後の体の ケアと仲間づくり	2月24日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル(腰痛など)の対処法◇骨盤セルフケア(実技)◇おっぱいマッサージ など
育児コース お世話体験や育児情報	3月24日(木)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験(希望者数人)◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学 など

●参加費 1人(組)200円

●持ってくるもの ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物

※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。

●申込方法 電話(定員がありますので、早めに申し込んでください)

●申し込みと問い合わせ先 こども健康課母子保健担当(子育て世代包括支援センター) ☎(580)1978