

マタニティークラス



～妊娠中のアレコレ、助産師さんに聞いて、
楽しいマタニティライフを過ごしませんか！～

対 象：宇土市内に住む妊婦さんとその家族

先着10名まで

参 加 費：原則、無料（内容によっては、実費負担があります）

場 所：宇土市保健センター（宇土市南段原町164-3）

開催日時：**第1月曜日 午前10時～午前12時**

内 容：下記のとおり

開催日	内 容	備 考
8月1日	スタイ作り	材料費100円
9月5日	マタニティヨガ、お灸体験	材料費100円
10月3日	プレパママ講座（妊婦体験、沐浴指導・練習 等）	
11月7日	スタイ作り	材料費100円
12月5日	安産クラス（妊娠中の過ごし方、お産をリラックスして乗り越える方法、産後の赤ちゃんとの暮らし 等）	
2月6日	マタニティヨガ、お灸体験	材料費100円
3月6日	プレパママ講座（妊婦体験、沐浴指導・練習 等）	

※内容は変更になる可能性もあります

予約方法：宇土市母子手帳アプリ「さぼUTO」で予約を取るか、
宇土市保健センター（22-2300）へお申し込みください。

「さぼUTO」はこちらから
ダウンロードして下さい



新型コロナウイルスの感染対策を取って実施しますが、感染拡大時には中止する可能性があります。ご了承ください。

【問い合わせ先】

宇土市子育て世代包括支援センター「さぼUTO」

宇土市健康づくり課（宇土市保健センター）内

☎0964-22-2300