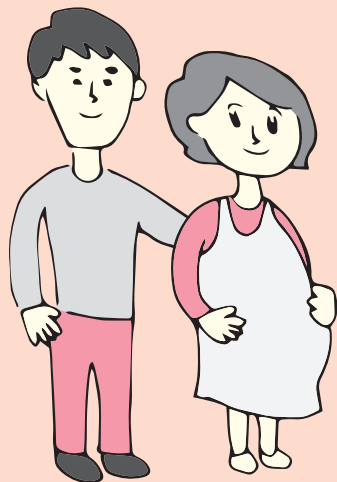


ご妊娠おめでとうございます♪

北中城村にお住まいの
妊婦さんへ



マタニティ

カフェの

おさそい



2024

北中城村では、村内在住の妊婦さんを対象にマタニティカフェを開催します。

マタニティカフェは、同じ頃出産を迎える妊婦さんたちのつどいの場です。

赤ちゃんを安心して生み育てるため、みんなで一緒に楽しみながら情報交換しませんか？

お友達づくりの場にもなります♪ぜひお気軽にご参加ください。



講座は全2回

ご都合に合わせて参加いただけます♪



助産師、保健師、
管理栄養士が
サポートします♪

Step1

出産・子育てクラス

①ママの心と体の変化 ②パパやご家族のサポート
についてのお話 ③沐浴体験 などを行います。
赤ちゃんとの生活をイメージしながら、ママと、ママ
をサポートする方の役割を一緒に考えましょう。

4/6[±] 6/1[±] 8/3[±]
10/5[±] 12/7[±] 2/1[±]
R7

の中から1回選ぶ

時 間 午後2時～午後4時

場 所 村立中央公民館（調理室）

定 員 各回6組（最大12名まで）

持ち物 親子（母子）健康手帳、飲み物

対 象 村内に住所のある
妊婦さん、パートナー、ご家族

Step2

Relaxation & Nutrition クラス

リラックス法
栄養

①産前産後のリラックス法やお産の経過 ②ママ
と赤ちゃんの“カラダ”を作る大事な栄養のお話な
どを学びます。出産に向けて気になっていること
など、フリートークを交えて交流しましょう。

5/10^金 7/5^金 9/13^金
11/1^金 1/10^金 3/7^金
R7

の中から1回選ぶ

時 間 午後2時30分～午後4時30分

場 所 子育て支援センター きたなかぐすく

定 員 各回6名程度

持ち物 親子（母子）健康手帳

対 象 村内に住所のある 妊婦さん

各クラスの様子は裏面をチェック!▶

ご予約が
必要です

お申し込みは…

お電話 or インターネット から♪

申込締切：実施日の1週間前まで

お電話

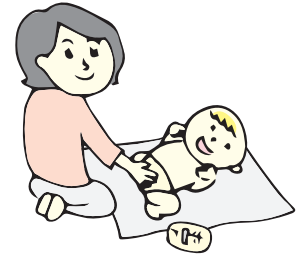
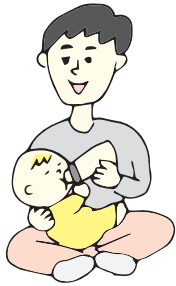
北中城村役場
子育て世代包括支援センター
☎ 098-935-2267（内線275）

ネット



参加者満足度 100%!

マタカフェレポ



マタニティカフェってどんなことをするの？
これまでマタニティカフェに参加された方をご紹介します♪

step1 出産・子育てクラスの様子



夫が実際に妊婦体験をして、今まで以上に
実感が湧いたようでうれしかった！



前回出産した時に勉強した内容を復習しながら、新しいことも学べてよかった！



上の子どもたちが生まれてくるbabyを可愛がってくれる様子も見れて、産後のイメージがつかめました！



step2 Relaxation&Nutrition クラスの様子

＼リラックス法／

＼栄養／

病院で聞けなかったことを気軽に相談できてよかった！

参加者の声

ブレル玲さん、愛さん親子

今回は、Step2の講座で「産後体験談」をお話しさせてもらいましたが、私も、出産前にカフェに参加しました。妊娠中の体の変化に対する不安について相談したら、「お母さんになるための準備だよ～」とアドバイスをもらい、心が軽くなりました。同じ時期に出産を迎える他のママさんたちの質問もためになりました。



管理栄養士による、赤ちゃんのための栄養の話もあるよ！

お申し込みは…

お電話 or インターネット から♪

申込締切：実施日の1週間前まで

お電話

北中城村役場
子育て世代包括支援センター
☎ 098-935-2267 (内線 275)

ネット

