

# 令和6年度 能美市「マタニティクラス」のお知らせ

妊娠中の身体と赤ちゃんの健康を考え、夫婦でマタニティライフを楽しみましょう。

※①②は妊娠中期までには受けましょう。

※③は定員があります。

## 1 妊娠中のからだ

妊婦健診の見方のポイントをお伝えします。  
そこから胎児の育ちと母体の健康を考え、  
妊娠中の日常生活の送り方を考えましょう。

お話：助産師

## 2 赤ちゃん和妈妈のための食生活

貧血予防、塩分制限、体重管理など、  
食事のできることを一緒に考えましょう。  
調理実習・試食があります。

お話：管理栄養士

## 3 出産・子育ては夫婦で乗り越えよう

妊婦体験でママの大変さを実感し、  
沐浴実習や育児体験で産後の子育ての体験をしてみましょう。

お話：助産師

※夫婦対象：定員 12 組

場 所：能美市健康福祉センター「サンテ」  
(能美市寺井町ぬ 48)

参加費：無料

受 付：開始 15 分前より

持ち物：母子健康手帳

①.②マタニティファイルを

お持ちの方はご持参ください。

②のみエプロンご持参ください。

対 象：妊婦、③のみ夫婦

※ いずれも能美市民の方

申 込：開催日の 5 日前まで

※裏面「はぐはぐ」からの予約

またはお電話でご予約下さい。

※ご都合が悪くなった場合は

ご連絡ください。

※予約人数が少ない場合は

中止することがあります。

ご了承ください。



## ■スケジュール

	①妊娠中のからだ			②赤ちゃん和妈妈の食生活			③出産・子育ては夫婦で乗り越えよう		
	日程		時間	日程		時間	日程		時間
4月	4月18日	木	10:00~12:00	-	-	10:00~13:00	4月11日	木	18:30~20:30
5月	5月16日	木	18:30~20:30	5月9日	木		5月11日	土	10:00~12:00
6月	6月20日	木	10:00~12:00	6月15日	土		6月8日	土	10:00~12:00
7月	-	-	-	7月30日	火		7月11日	木	18:30~20:30
8月	8月22日	木	10:00~12:00	-	-		8月24日	土	10:00~12:00
9月	9月19日	木	18:30~20:30	9月20日	金		9月21日	土	10:00~12:00
10月	10月10日	木	10:00~12:00	10月19日	土		10月17日	木	18:30~20:30
11月	-	-	-	11月7日	木		11月9日	土	10:00~12:00
12月	12月19日	木	10:00~12:00	-	-		12月14日	土	10:00~12:00
1月	1月6日	木	18:30~20:30	1月23日	木		1月9日	木	18:30~20:30
2月	2月20日	木	10:00~12:00	2月15日	土		2月8日	土	10:00~12:00
3月	-	-	-	3月26日	水		3月8日	土	10:00~12:00

アプリからの予約方法は裏面へ▶

お問い合わせ

能美市 健康福祉部 健康推進課

電話：0761-58-2235

住所：寺井町ぬ48 能美市健康福祉センター「サンテ」

受付時間：8時30分から17時15分まで（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

はぐはぐに関するお問い合わせ

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター

E-mail: boshi\_info@cc.mti.co.jp

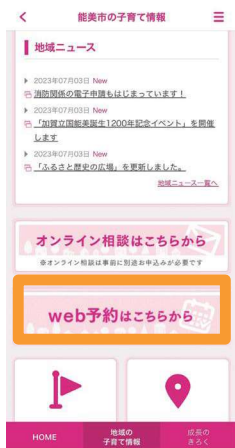
# 子育てアプリ「はぐはぐ」からマタニティクラスの予約ができます

## 1 参加したいマタニティクラスを選択

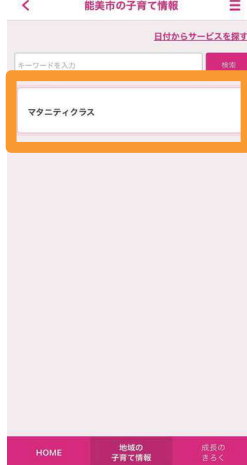
「地域の子育て情報」  
をタップ



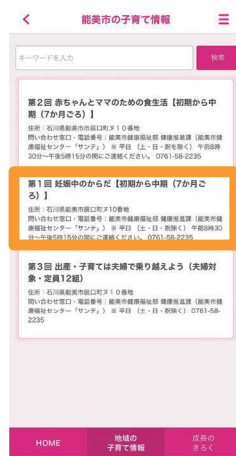
「web予約はこちらから」  
をタップ



マタニティクラス  
をタップ



ご希望のクラスをタップ



ご希望の日時をタップ



## 2 予約詳細情報の確認

予約詳細情報を入力後  
入力した内容と「個人情報の取扱いについて」を確認し、  
「OK」をタップ!



## 3 URLをタップして予約完了!

②で入力したメールアドレス※1宛に届く  
本人確認メールを確認。  
メール内に記載してあるURLをタップ※2して  
予約完了!



※1) 仮予約時にメールが届かない場合、迷惑メール対策等で、ドメイン指定受信を設定されている可能性があります。お手数をお掛けしますが、以下のドメインを受信できるように設定してください。【@mchh.jp】

※2) ご利用いただいているメールによっては、リンクをタップできない可能性があります。お手数をお掛けしますが、URLをコピーしていただき、safari等に直接貼り付けてください。

※予約キャンセルの方法は、【地域の子育て情報】から【イベント】をタップ、予約したイベントを選択し予約キャンセルボタンをタップしてください。



# 子育てアプリ はぐはぐ

## 妊娠中から子育てに使えるアプリです



アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



母子モ (ボシモ) で検索!

母子モ  検索

or

こちらを  
読取り



Web版はこちら  
URL <https://www.mchh.jp>

外国語でもご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。  
This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.  
※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際には、Googleの利用規約をご確認ください。