



公財おおのじょう  
緑のトラスト協会

## 水の生きものさがし 夏

毎年大人気の水生生物の観察会を、牛頸川上流部で行います。珍しい生きものを親子で見つけてみませんか。

- 対象者 小学生とその保護者  
※団体、事業所からの申し込みはできません。
- 期日 7月22日(土)
- 時間 午前10時～正午(雨天中止)
- 集合場所 いこいの森キャンプ場 [大字牛頸]
- 講師 森林インストラクター
- 定員 30人(先着順)
- 必要なもの ◇帽子◇タオル◇飲み物◇虫かご  
◇防虫用品◇長靴◇着替えの服
- 服装 汚れても良い服(長袖・長ズボン)
- 申込方法 電話
- 申込期間 7月10日(月)～14日(金) 午前8時半～  
午後5時



### ●申し込みと問い合わせ先

(公財) おおのじょう緑のトラスト協会

☎(558)1750



### ●問い合わせ先

循環型社会推進課ゼロカーボン推進担当

☎(580)1886

## マタニティクラス (母親教室)

妊娠中の過ごし方・出産・育児の話や実技、情報交換を行います。1コースから全3コースまで自由に選べます。お産・育児コースは妊娠24～34週ごろ、妊婦コースは16～27週ごろがおすすめです。



- 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)

コース	期日	内容
お産コース	8月24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◇妊婦体操の実技
妊婦コース	9月21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
育児コース (午前の部・午後の部)	10月25日(水)	◇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

- 時間 午前9時半～正午ごろ(育児コースの午後の部 午後1時半～4時ごろ)
- 会場 すこやか交流プラザ3階
- 定員 12人(育児コースは12組)

※申込多数の場合、初産で出産予定日の早い人を優先する場合があります。

- 必要なもの ◇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。

- 参加費 1人(組) 200円
- 申込方法 ◇電話◇申込フォーム

- 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



詳しい内容・  
申込フォーム