



令和4年度

ウエルカム ベビー アドバイス Welcome Baby Advice

妊娠おめでとうございます。鎌ヶ谷市では、マタニティライフをすこやかにすごせるよう、また、あかちゃんを家族で温かく迎え入れられるよう各専門職からのアドバイスを受けることができます。

受講は無料です。感染症予防対策しながら実施しています！



総合福祉保健センターに来所して受講したい方は

★ 少人数コース ★

ご夫婦・ママだけの参加もOK ♥ 初めてママになる方向け
【おすすめ時期 妊娠5か月～】

自宅に訪問して欲しいという方は

★ 訪問コース ★

ご夫婦・ママだけでもOK
ご自宅への訪問は原則平日の市役所が開庁している時間帯です。

妊娠中～産後の
食生活

あかちゃんのお世話
と沐浴体験

産後の過ごし方
(パートナーの
サポートなど)

R4年5月25日(水)	① 9:30~10:30
7月27日(水)	6組
9月28日(水)	② 11:00~12:30
11月29日(火)	6組
R5年1月13日(金)	所要時間
3月15日(水)	90分程度

※定員は1日で12組までとなります。

栄養士と助産師
が担当します。



- ・場 所：鎌ヶ谷市総合福祉保健センター 3階
- ・申込期間：相談ご希望日の1週間前までにお電話にてお申し込み下さい。
定員がいっぱいになりましたら締め切りとなります。
- ・持 ち 物：母子健康手帳・筆記用具
- ・そ の 他：
 - ・欠席される場合は必ずご連絡ください。
 - ・第2子目以降で参加をご希望の方はご相談ください。
 - ・日程が合わない方や、参加申し込み人数を超えてしまった場合は個別訪問で対応いたしますのでご相談ください。
(詳細は右ページをご覧ください。)
 - ・新型コロナウイルス感染状況により、開催に変更が生じることがあります。



仕事をしているので、少人数コースの日程が合わない。自宅に来たもらって、沐浴指導を受けたい。

出産に向けて、どんなものを準備したらいいの？

お産の進み方や呼吸法を教えてください。

母乳育児を考えているけど、妊娠中からできることはあるかしら？



- ・申し込み方法：電話（訪問の日程調整の都合上、早めにご連絡ください）
- ・連絡先：鎌ヶ谷市役所健康増進課 母子保健係
047-445-1393（直通）
- ・訪問時ご用意いただくもの：母子健康手帳他（ご訪問のお約束の際にお伝えいたします。）
- ・その他：訪問希望の連絡をいただいた後に、訪問する担当者（主に助産師）から日程調整の連絡をいたします。