

こんにちは赤ちゃん教室

妊娠中から安心して出産の日が迎えられるように、妊娠・出産・子育てに関するお話や体験、交流会を行っています。みなさんのご参加お待ちしております！

1回目、2回目どちらかのみでの参加も可能です！

<p>1回目～A、Bの2コースあります～</p> <p>〈Aコース：沐浴パパ体験コース〉</p> <p>◆対象者：ご夫婦での参加</p> <p>沐浴の説明、パパの沐浴体験、パパの妊婦体験、交流会</p> <p>〈Bコース：沐浴・妊婦栄養コース〉</p> <p>◆対象者：ママのみの参加</p> <p>沐浴の説明、ママの沐浴体験、ママの栄養について、交流会</p> <p>※A、Bともに沐浴体験については参加者多数の場合は見学となる場合があります。</p>	<p>2回目</p> <p>講師：助産師</p> <p>◆対象者：ママまたはご夫婦、ご家族での参加</p> <p>出産に向けてのお話(分娩経過など)</p> <p>母乳育児について(乳房の手当てなど)</p> <p>妊娠期～出産後のメンタルヘルスについて(マタニティブルー、産後うつなど)</p> <p>交流会</p> <p>※1回目、2回目ともに教室終了後、希望者には個別相談を行います</p>
--	---

【開催日程】 1クール2回 年4クール実施 ◎対象月以外での参加も可能です！

対象者(出産予定月)	1回目	2回目	申込み締切
R3年8月、9月、10月	6月15日(火)	6月30日(水)	6月3日(木)
R3年11月、12月、R4年1月	9月1日(水)	10月1日(金)	8月19日(木)
R4年2月、3月、4月	11月26日(金)	12月15日(水)	11月11日(木)
R4年5月、6月、7月	2月22日(火)	3月15日(火)	2月9日(水)

【時間】 9:30～11:30頃 (受付時間 9:20～9:30)

【場所】 健康管理センター(角館庁舎となり)

【持ち物】 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

【申込方法】 保健課に電話でお申し込みください。



仙北市保健課 ☎43-2252・080-2813-0835

