

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～どちらかのコースをお選びください～</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</p> <p>〈Bコース：沐浴・妊婦栄養コース〉</p> <p>◆対象者：ママの参加</p> <p>沐浴の説明、沐浴体験、ママのための栄養のお話</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</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

沐浴体験



妊婦体験



ママのための栄養のお話



※ 教室終了後に個別相談を受け付けております。

※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、内容が変更となる場合があります。

【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
R4年8月、9月、10月	6月22日(水)	7月5日(火)	6月13日(月)
R4年11月、12月、R5年1月	9月14日(水)	9月27日(火)	9月5日(月)
R5年2月、3月、4月	11月30日(水)	12月14日(水)	11月21日(月)
R5年5月、6月、7月	3月1日(水)	3月14日(火)	2月20日(月)

※申し込み人数によっては、別の日程をご案内する場合があります。ご了承ください。

【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