

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。

1回目、2回目どちらかのみでの参加も可能です！みなさんのご参加お待ちしております！

【1回目】

(どちらかのコースを選んでください)

- 沐浴パパコース…ご夫婦での参加
内容…パパの沐浴体験、パパの妊婦体験
- 沐浴・妊婦栄養コース…妊婦さんの参加
内容…沐浴体験、ママのための栄養のお話

【2回目】

- ママまたはご夫婦、ご家族での参加
出産に向けてのお話(分娩経過など)、
母乳育児について(乳房の手当てなど)
妊娠期～出産後のメンタルヘルスについて

※ 1回目、2回目どちらも希望者には教室終了後に個別相談を受け付けております。

【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
R5年8月、9月、10月	6月20日(火)	6月29日(木)	6月9日(金)
R5年11月、12月、R6年1月	9月21日(木)	10月3日(火)	9月11日(月)
R6年2月、3月、4月	12月6日(水)	12月19日(火)	11月27日(月)
R6年5月、6月、7月	3月5日(火)	3月19日(火)	2月22日(木)

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頃まで(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 保健課へ電話でお申し込みください

仙北市保健課(子育て世代包括支援センターなないろ)
☎43-2252・080-2813-0835

「こんにちは赤ちゃん教室」を紹介します

沐浴体験



参加した方より♪

- ・沐浴のやり方を実際に見て実感がわきました。
- ・2人目ですが、すっかり忘れていたので勉強になりました。

妊婦体験



参加した方より♪

- ・日常動作の一つ一つが大変になることを実感したので、自分が手伝えることは手伝いたいと思った。
- ・実際に妊婦として行動するとどれも大変だった。

助産師さんのお話



参加した方より♪

- ・陣痛の時間など、これまで漠然としていたが少しずつイメージすることができました。
- ・助産師さんからの直接のお話とても心強かったです。

栄養のお話



参加した方より♪

- ・栄養のバランスに気を付けていきたいです。
- ・とても楽しく学ぶことができました。