

「マタニティ教室」のご案内

妊娠おめでとうございます。
 妊婦の皆さんが健康に過ごされ、
 元気な赤ちゃんを無事に出産されますようお祈りいたします。
 妊娠中の生活や出産・育児について、
 参加される皆さんで、楽しく学んでみませんか？
 ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

1 回 目	<p>☆ 妊娠中の生活ガイド ♪みんなどうしてる？妊娠中の生活♪</p> <p>☆ 妊産婦のお食事について ♪食生活のポイントを確認！</p> <p>☆ ママと赤ちゃんのお口の健康 ♪考えてみよう 実行してみよう 歯の健康づくり♪</p>	<p>保健師</p> <p>管理栄養士</p> <p>歯科衛生士</p>
2 回 目	<p>☆ 妊娠中のおっぱい準備</p> <p>☆ 育児の実習 ♪赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換・お風呂の入れ方にチャレンジ♪ パパの妊婦体験もできますよ！</p>	<p>保健師</p>
3 回 目	<p>◇ 先輩ママとの交流会 ♪かわいい赤ちゃんとのふれあいタイムです♪ ♪お産や育児のお話も聞けますよ♪</p> <p>◇ 赤ちゃん和妈妈パパのこころ 子どもを育てる、子どもと育つ ♪ゆったり子育て、できるかな♪</p> <p>◇ 産後の体調と過ごし方、出産後の手続き・母子保健事業のご紹介 ♪何をすればいいのかな？各種手続き・サービスのお知らせ♪</p>	<p>保健師 主任児童委員</p> <p>公認心理師</p> <p>保健師</p>

- * 日 時：第2・3・4木曜日 13時30分～15時10分（受付：13時～）
- 会 場： 厚別保健センター 講堂 [厚別区役所 3階]
- * 参加方法： 当日直接会場へお越しください（事前の申し込みは必要ありません）
- * 費 用： 無 料
- * 用意するもの： 母子健康手帳・マタニティ教室のテキスト[わが家に赤ちゃんがやってくる]

☆ 2019年度 開催日程表 ☆

出産予定日	1回目	2回目	3回目
	第2木曜日	第3木曜日	第4木曜日
	☆妊娠中の生活 ガイド ☆妊産婦の食生活 ☆ママと赤ちゃん のお口の健康	☆妊娠中のおっぱ い準備 ☆育児実習 (お風呂・抱っこ・ 着替え)	☆先輩ママとの交流会 ☆ママと赤ちゃんの ころ ☆産後の体調と過ご し方
4月休講			
2019年7月16日～8月25日	5月9日(木)	5月16日(木)	5月23日(木)
2019年8月26日～9月25日	6月13日(木)	6月20日(木)	6月27日(木)
2019年9月26日～11月15日	7月11日(木)	7月18日(木)	7月25日(木)
8月休講			
2019年11月16日～12月20日	9月12日(木)	9月19日(木)	9月26日(木)
2019年12月21日～2020年1月20日	10月10日(木)	10月17日(木)	10月24日(木)
2020年1月21日～2月28日	11月14日(木)	11月21日(木)	11月28日(木)
2020年3月1日～4月15日	12月12日(木)	12月19日(木)	12月26日(木)
1月休講			
2020年4月16日～5月25日	2月13日(木)	2月20日(木)	2月27日(木)
2020年5月26日～7月15日	3月12日(木)	3月19日(木)	3月26日(木)

◎出産予定日を目安に都合の良い日に御参加ください。

(妊娠7か月頃で体調の良い日程での御参加をおすすめしております。)



ご家族皆さんで赤ちゃんを迎える準備をしませんか？
2回目には育児の実習があります。
赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方などの練習をします。
パパやおばあちゃん・おじいちゃんになれる方もぜひ、
一緒にいらしてください。

《お問い合わせ》

札幌市厚別保健センター

厚別区厚別中央1条5丁目 Tel 895-1881 【担当：保健師】

HP



厚別区 マタニティ教室 検索