

2019年度

母親教室のご案内

妊娠おめでとうございます。

豊平区では、下記の日程で母親教室を開催しています。

妊娠中のこと、出産のこと、赤ちゃんが生まれてからのこと、役立つ情報いっぱい、お友達づくりもできる楽しい教室です。

I 講目は、お父さんになられる方も一緒に育児実習のご参加が可能です。



1 プログラム

	内 容	担 当
I	① 赤ちゃんとの生活（交流会） ② 赤ちゃんを迎える準備（実習） ～沐浴等の実習、妊婦体験～	*お父さんになられる方も、ご参加いただけます。 保 健 師
II	① 妊娠中のデンタルケア（講話） ② こそだてインフォメーションについて（PR） ③ ママになる人の食生活（講話）	歯科衛生士 保育士 栄 養 士
III	① 先輩ママからのアドバイス（交流会） ② 赤ちゃんへのメッセージ（交流） ③ 出産に向けてのからだづくり（運動実技） ～マタニティビクス～ ※動きやすい服装でお越しください	保 健 師 マタニティビクス インストラクター
IV	赤ちゃんといっしょ～リフレッシュ交流会～ ① 先輩ママとしてのアドバイス（交流会） ② 「赤ちゃんとの生活」すくすくと育てよう ～遊び方・交流会～	 保 健 師 保 育 士

2 時 間 13時30分～15時30分(受付：13時～13時30分)

3 場 所 札幌市豊平保健センター2階講堂(交通案内図：裏面)

4 持参する物 母子健康手帳、筆記用具、必要な方は飲み物をご準備ください
母子健康手帳交付時にお渡ししたテキスト『わか家に赤ちゃんがやってくる』

5 費 用 無 料

6 そ の 他 ◎プログラムI～Ⅲまでは妊娠中で、Ⅳは産後に赤ちゃんと一緒に参加してください。

◎都合により、プログラム内容を変更することもあります。

◎1月・8月はお休みとなります。

◎事前の申し込みは必要ありません。

～裏面もご覧下さい～

☆ 開催日 (2019年4月~2020年3月) ☆

対象出産予定日 (参考)	開催月	I	II	III	IV
2019年 8/16~ 9/15	4月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	<p>赤ちゃんといっしょ ~リフレッシュ交流会~</p> <p>生後2~3か月頃に、赤ちゃんとお母さんと一緒に参加していただきます。</p> <p>Ⅲ講目を開催している日に来ていただき、妊婦さんや産婦さん同士の交流会が中心です。</p> <p>日程など詳しいことは、出産後にご案内しています。</p>
9/16 ~10/15	5月	10日(金)	17日(金)	24日(金)	
10/16~11/15	6月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	
11/16~12/20	7月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	
	8月	休講			
2020年 12/21~ 1/31	9月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	
2/1~ 3/15	10月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	
3/16~ 4/15	11月	1日(金)	8日(金)	15日(金)	
4/16~ 5/20	12月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	
	1月	休講			
5/21~ 6/30	2月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	
7/1~ 8/15	3月	6日(金)	13日(金)	27日(金)	

※対象出産予定日以外の開催月や都合のよい日のみの受講も可能ですので、ご都合の良い日にお越しください。



札幌市豊平保健センター

〒062-8612

札幌市豊平区平岸6条10丁目

TEL 822-2472 担当保健師

■主な交通機関 (バス停：豊平区役所前で下車)

中央バス 平50 79 83 89 白30

じょうてつバス 南65

■地下鉄東豊線美園駅より徒歩10分

地下鉄南北線平岸駅南平岸駅より徒歩15分