

# 「マタニティ教室」のご案内

妊娠おめでとうございます。  
妊娠中の生活や出産・育児について、楽しく学んでみませんか？  
ご夫婦での参加もお待ちしています。



## ★プログラム

・妊産婦のお食事について

管理栄養士

・お母さんと赤ちゃんのお口の健康

歯科衛生士

・育児の実習（沐浴・抱っこ・オムツ交換）

保健師



★ 日時：原則第4月曜日 13時30分～15時20分（受付：13時15分～）  
（令和6年4月と令和7年1月は休講、令和6年7・9月令和7年2月は第4月曜から変更あり）

★ 会場：厚別保健センター 講堂 [厚別区役所 3階]  
（厚別区厚別中央1条5丁目3番2号）  
※駐車場は混み合いますので公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

★ 対象：厚別区にお住まいの初妊婦さんとそのご家族（1回までの参加・1組2名まで）

★ 定員：10組（先着順）

★ 申込み方法：裏面申込受付期間中に札幌市コールセンターのWEBフォームからお申込みください。（先着10組）

WEBフォーム（24時間受付※申込み初日は午前8時～）

<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>



こちらの二次元コードからお申込みください。

申込必要事項・妊婦氏名・年齢・出産予定日・住所  
・連絡先電話番号・メールアドレス・同伴者の有無と続柄

★ 費用：無料

★ 持ちもの：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]・筆記用具  
※会場が換気されていることから、温度調節のしやすい服装でお越しください。  
※水分摂取が必要であれば各自でご用意をお願いいたします。

札幌市では、初めてお子さんを迎えられるご家族に保健師・助産師が訪問しております。  
マタニティ教室にご参加いただけなくても、沐浴人形を使用してお風呂の入れ方や着替え  
など実技をまじえてお伝えしていますので、ぜひご利用ください。



札幌市のホームページにて公益財団法人母子衛生研究会作成の  
「沐浴の方法」等を動画配信しておりますのでご覧ください  
(左記二次元コードをクリック)



## 令和6年度（2024年度）開催日程表

開催日	申込受付開始日時	目安となる 出産予定日
5月27日（月）	5月13日（月）午前8時～	7月下旬～10月
6月24日（月）	6月10日（月）午前8時～	8月下旬～11月
7月29日（月）	7月16日（火）午前8時～	9月下旬～12月
8月26日（月）	8月13日（火）午前8時～	10月下旬～令和7年1月
9月9日（月）	8月26日（月）午前8時～	11月上旬～令和7年2月
10月28日（月）	10月15日（火）午前8時～	12月下旬～令和7年3月
11月25日（月）	11月11日（月）午前8時～	令和7年1月下旬～4月
12月23日（月）	12月9日（月）午前8時～	令和7年2月下旬～5月
令和7年 2月10日（月）	令和7年1月27日（月）午前8時～	令和7年4月上旬～7月
令和7年 3月24日（月）	令和7年3月10日（月）午前8時～	令和7年5月中旬～8月

※受付締め切りは、開催日の前週水曜までですが、  
先着順のため、締め切り前に満員となる場合がございます。

※上記対象月に都合がつかない方は、安定期であれば受講できます。

※令和6年5月～令和7年2月の開催日程は変更、又は中止になる  
可能性があります。最新の情報は、厚別区HPをご確認ください。



お申し込みをお待ちしております！



厚別区 妊婦さん情報

検索



### 【問い合わせ先】

厚別区 健康・子ども課 健やか推進係(札幌市厚別保健センター)

電話:895-1881(平日 8:45～17:15)