

# マタニティ教室のご案内



プログラム

妊娠中の生活や出産、育児について学んでみませんか  
赤ちゃんを迎えるパパ、ママの参加をお待ちしております

- \* ママとご家族のお食事について 担当：管理栄養士
- \* 妊娠中のお口の健康 担当：歯科衛生士
- \* 育児の実習  
沐浴・抱っこ・着替え・オムツ交換 担当：保健師
- \* 妊婦体験（パパ・パートナーのみ）



- 日時 13時30分から15時30分（13時15分より受付開始）  
開催日は裏面をご参照ください
- 対象 厚別区にお住まいで、初めての出産を迎える妊婦さんとご家族  
定員 10組（1組2名まで）
- 会場 厚別保健センター 講堂（厚別区役所 3階です）  
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
- 持ち物 母子健康手帳・筆記用具  
テキスト（わが家に赤ちゃんがやってくる）
- 申込方法 事前申込制  
札幌市コールセンターWEBフォームからお申込みください

こちらから  
お申込みください



# 令和7年度

# 開催日程

- ・先着順のため、締め切り前（開催日の前週水曜日）に定員に達する場合がございます。
- ・開催日程は変更、または中止になる可能性があります。
- ・最新の情報は厚別区ホームページをご確認ください。

開催日	申込受付開始日時	目安となる 出産予定日
5月26日（月）	5月12日（月）午前8時～	7月下旬～10月
6月23日（月）	6月9日（月）午前8時～	8月下旬～11月
7月14日（月）	6月30日（月）午前8時～	9月中旬～12月
8月25日（月）	8月12日（火）午前8時～	10月下旬～令和8年1月
9月29日（月）	9月16日（火）午前8時～	11月下旬～令和8年2月
10月27日（月）	10月14日（火）午前8時～	12月下旬～令和8年3月
11月28日（金）	11月14日（金）午前8時～	令和8年1月下旬～4月
12月22日（月）	12月8日（月）午前8時～	令和8年2月下旬～5月
令和8年 2月9日（月）	令和8年1月26日（月）午前8時～	令和8年4月上旬～7月
令和8年 3月23日（月）	令和8年3月9日（月）午前8時～	令和8年5月中旬～8月

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。



こちらから



～ご参加にあたって～

温度調節のしやすい服装でご参加ください。

水分摂取が必要な場合、各自でご用意をお願いします。

自動販売機は区役所地下1階にあります。



【お問合せ先】

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