

マタニティ教室のご案内



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

プログラム

- ▷ 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 担当：保健師
沐浴・抱っこ・着替え・オムツ交換
- ▷ 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8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25日（月）	5月11日（月）午前8時～	7月下旬～10月
6月22日（月）	6月8日（月）午前8時～	8月下旬～11月
7月13日（月）	6月29日（月）午前8時～	9月中旬～12月
8月24日（月）	8月10日（月）午前8時～	10月下旬～令和9年1月
9月14日（月）	8月31日（月）午前8時～	11月上旬～令和9年2月
10月26日（月）	10月13日（火）午前8時～	12月下旬～令和9年3月
11月30日（月）	11月16日（月）午前8時～	令和9年1月下旬～4月
12月14日（月）	11月30日（月）午前8時～	令和9年2月上旬～5月
令和9年 2月22日（月）	令和9年2月8日（月）午前8時～	令和9年4月下旬～7月
令和9年 3月29日（月）	令和9年3月15日（月）午前8時～	令和9年5月下旬～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」等を動画をご案内していますので、ご参考ください♪



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階にございます。



【お問合せ先】

厚別区健康・子ども課
（札幌市厚別保健センター）

電話：895-1881 平日8:45～17:15