

「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：第4 水曜日 13時30分～15時20分（受付：13時15分～）
（令和3年4月と令和4年2月は休講）

★ 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）

★ 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8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QR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
（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）

【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）

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、ぜひご活用ください。

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
(右記 QR コードをクリック)



令和3年度（2021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26日(水)	5月12日(水) 午前8時～	7月下旬～10月
6月23日(水)	6月9日(水) 午前8時～	8月中旬～11月
7月28日(水)	7月14日(水) 午前8時～	9月下旬～12月
8月25日(水)	8月11日(水) 午前8時～	10月下旬～令和4年1月
9月22日(水)	9月8日(水) 午前8時～	11月下旬～令和4年2月
10月27日(水)	10月13日(水) 午前8時～	12月下旬～3月
11月24日(水)	11月10日(水) 午前8時～	令和4年1月中旬～4月
12月22日(水)	12月8日(水) 午前8時～	令和4年2月中旬～5月
令和4年 1月26日(水)	令和4年1月12日(水) 午前8時～	令和4年3月下旬～6月
令和4年 3月23日(水)	令和4年3月9日(水) 午前8時～	令和4年5月中旬～8月

※受付締め切りは、開催日の2日前まで（11月は18日まで）になりますが、
先着順のためその前に満員となる可能性がございます。

※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。



【感染症予防・拡大防止のため、ご協力をお願いします】

- ・来所される方は、ご自宅で検温をお願いします。平熱よりも高い、または 37.5℃ 以上の場合は来所をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会場での手指の消毒にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容の一部変更や中止となる場合があります。
開催の有無は、ホームページにてお知らせいたします。



厚別区 妊婦さん情報

検索

