令和8年度　札幌市白石保健センター



# マタニティ教室のご案内



妊娠おめでとうございます。初めてお母さん・お父さんになる方を対象に講話や実習を行います。

**【開催日・申込受付期間】**

| 開催日 | 申込受付期間 |
|---|---|
| 令和8年5月14日（木） | 4月1日（水）～15日（水） |
| 6月11日（木） | 5月1日（金）～15日（金） |
| 7月9日（木） | 6月1日（月）～15日（月） |
| 9月10日（木） | 8月1日（土）～15日（土） |
| 10月8日（木） | 9月1日（火）～15日（火） |
| 11月12日（木） | 10月1日（木）～15日（木） |
| 12月10日（木） | 11月1日（日）～15日（日） |
| 令和9年2月25日（木） | 1月1日（金）～15日（金） |
| 3月11日（木） | 2月1日（月）～15日（月） |

**【開催時間】 午後1時30分～午後3時30分（当日受付は午後1時00分～）**

**【対　　象】** ①初めてご出産を迎える妊婦さん
②初めてご出産を迎えるご夫婦
（定員12組）
妊娠6か月以降の方が対象です

**【申込方法】 電話またはWeb予約制（抽選制）**

**電話：011-862-1881　（平日午前9時00分～午後5時00分まで）**

- 上記の申込受付期間内にお電話またはWebにてお申込ください。
- 定員を超えた場合は、お申込いただいた方の中から抽選とします。
- 抽選結果については、申込受付期間終了の翌週に電話またはメールにてお知らせいたします。

申込期間が過ぎた場合でも空きがあることがございますので、
お気軽にご連絡ください♪

**【プログラム】**

| | | |
|---|---|---|
| 講話 | 管理栄養士 | 妊娠中の食生活 |
| | 歯科衛生士 | ママとパパからはじまる　赤ちゃんのお口の健康 |
| | 保健師・助産師 | 赤ちゃんとの暮らし |
| 実習 | 保健師・助産師 | 育児実習（抱っこ・着替え・沐浴） |
| 案内 | 保育士 | 遊び場のご案内 |

**【会　　場】 白石区複合庁舎　4階講堂**（地下鉄白石駅6番出入口直結）
＊1階から南エレベーターをご利用ください。
＊白石ガーデンプレイスパーキングに4時間まで無料で駐車可

**【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」

＜お問合せ先＞　011-862-1881（白石保健センター 平日8:45～17:15）

SAPPORO

02-Q03-25-2587
R7－2－1705