



令和5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5年5月11日(木)、25日(木)	4月1日(土)～7日(金)
6月8日(木)、22日(木)	5月1日(月)～10日(水)
7月13日(木)、27日(木)	6月1日(木)～7日(水)
8月10日(木)、24日(木)	7月1日(土)～7日(金)
9月14日(木)、28日(木)	8月1日(火)～7日(月)
10月12日(木)、26日(木)	9月1日(金)～7日(木)
11月9日(木)、16日(木)	10月1日(日)～7日(土)
12月14日(木)、21日(木)	11月1日(水)～7日(火)
令和6年1月11日(木)、25日(木)	12月1日(金)～7日(木)
2月8日(木)、22日(木)	1月4日(木)～10日(水)
3月14日(木)、21日(木)	2月1日(木)～7日(水)

【開催時間】 午後1時30分～午後3時00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 (定員8組) } 妊娠6か月以降の方が対象です  
②初めてご出産を迎えるご夫婦

【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)



① 上記の申込受付期間内にお電話、またはWebよりお申込ください。

② 定員を超えた場合は、お申しいただいた方の中から抽選とします。

③ 参加可否については、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。

※申込受付期間のみお申込みできます。

## 【プログラム】

講話	妊娠中の食生活
講話	ママとパパからはじまる 赤ちゃんのお口の健康
講話・実習	赤ちゃんとの暮らし・育児実習(抱っこ・着替え・沐浴)

育児情報コーナー、妊婦体験コーナーも♪

✿裏面に続きます✿

**【会 場】** 白石区複合庁舎 4階講堂（地下鉄白石駅6番出口直結）

\* 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クングに4時間まで無料で駐車可  
（会場内の認証機をご利用ください）

**【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」

**【そ の 他】** \*感染症対策として、会場内では不織布マスクの着用をお願いします。

\* 受付にて、検温と体調の確認をさせていただきます。

\* 新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止する場合があります。

中止の場合は、白石区のホームページでお知らせします。

<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/health/infant/index.html>

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

