



令和6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6年5月9日(木)、23日(木) | 4月1日(月)～7日(日) |
| 6月13日(木)、27日(木) | 5月1日(水)～10日(金) |
| 7月11日(木)、25日(木) | 6月1日(土)～7日(金) |
| 8月8日(木)、22日(木) | 7月1日(月)～7日(日) |
| 9月12日(木)、26日(木) | 8月1日(木)～7日(水) |
| 10月10日(木)、24日(木) | 9月1日(日)～7日(土) |
| 11月14日(木)、28日(木) | 10月1日(火)～7日(月) |
| 12月12日(木)、19日(木) | 11月1日(金)～7日(木) |
| 令和7年1月9日(木)、23日(木) | 12月1日(日)～7日(土) |
| 2月13日(木)、27日(木) | 1月6日(月)～12日(日) |
| 3月13日(木)、27日(木) | 2月1日(土)～7日(金) |

【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（定員10組）
②初めてご出産を迎えるご夫婦 } 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）

- ① 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。
- 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 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場合がございますので、お気軽にご連絡ください♪

【プログラム】

| | | |
|---|-------|----------------------------|
| 講 | 管理栄養士 | 妊娠中の食生活 |
| 話 | 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 | 赤ちゃんとの暮らし・育児実習（抱っこ・着替え・沐浴） |

【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クングに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-Q03-23-2039

R5-2-1306