



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
②初めてご出産を迎えるご夫婦
(定員8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）

- 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