



友達になるということも!?  
ママ友達になり、やがて子ども同士も  
の場としてもご活用ください。妊婦友達  
の知識を学ぶだけでなく、お友達つくり  
どが開催されています。母親になるため  
るお話や実習、妊婦さん同士の交流会な  
んか?楽しいマタニティライフを応援す  
歩気分保健センターに出かけてみませ  
まいがち。そんなとき、ちょっとした散  
妊婦すると、行動範囲が狭くなってし



## 親教室

# 赤ちゃんが生まれる前に



「ほかの妊婦さんと話すことでストレス発散になります」と富谷昌子さん



### 対象

初めてお母さんになる方。

### 開催日時

下表参照。

### 申込・費用

不要・無料。

### 場所

西保健センター2階。

### 持ち物

筆記用具・テキスト  
(テキストは母子健康手帳と一緒に  
お渡ししています)。

# 子どもの未来のために

これから赤ちゃんを迎える方、  
子育て真っ最中の方必見の子育て特集。  
「妊婦の友達がなくて、なんだか不安…」  
「子どもを外で元気いっぱい遊ばせたいけれど…」  
こんな悩みを解決します。  
前半は西保健センター、  
後半は「ちあふる・にし」  
のお役立ち情報を紹介します。



ルエンザが発生しているため、妊産婦さんや乳幼児を感染から守るために「こくらぶ」の日程を延期する可能性があります。詳細はお問い合わせください。

## 母親教室開催日時

たずら編	④歯みがき編
カ月ころ	1歳ころ
—	21年6月24日
—	21年7月22日
—	21年8月26日
—	21年9月30日
—	21年11月25日
6月16日	21年12月25日※
7月21日	22年1月27日
8月18日	22年2月24日
9月15日	22年3月24日
11月17日	22年4月28日
12月15日	22年6月23日
1月19日	22年7月28日
2月16日	22年8月25日
3月16日	22年9月22日
4月20日	22年11月25日※
6月15日	22年12月22日
7月20日	23年1月26日
8月17日	23年2月23日
9月21日	23年3月23日

出産予定日	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目 (プレママひろば)
21年8月1日～8月31日	—	—	—	—	21年6月25日
21年9月1日～9月30日	—	—	—	—	21年7月23日
21年10月1日～10月31日	—	21年6月12日	21年6月19日	21年6月26日	21年8月27日
21年11月1日～12月10日	21年7月3日	21年7月10日	21年7月17日	21年7月24日	21年9月24日
21年12月11日～22年1月20日	21年9月4日	21年9月11日	21年9月18日	21年9月25日	21年11月26日
22年1月21日～2月28日	21年10月2日	21年10月9日	21年10月16日	21年10月23日	21年12月24日
22年3月1日～3月31日	21年11月6日	21年11月13日	21年11月20日	21年11月27日	22年1月28日
22年4月1日～5月15日	21年12月4日	21年12月11日	21年12月18日	21年12月25日	22年2月25日
22年5月16日～6月30日	22年2月5日	22年2月12日	22年2月19日	22年2月26日	22年3月25日
22年7月1日～7月31日	22年3月5日	22年3月12日	22年3月19日	22年3月26日	22年4月22日

時間 毎回午後1時30分～3時40分(開場は午後1時)

## 父親教室開催日時

出産予定日	実施日程	申込期間
21年11月1日～22年1月31日	21年8月20日	21年8月10日～8月18日
22年2月1日～4月30日	21年11月19日	21年11月9日～11月17日
22年5月1日～7月31日	22年2月18日	22年2月8日～2月16日

時間 毎回午後6時30分～8時30分(開場は午後6時)

申込方法 上記申込期間中に札幌市コールセンター(Ta.222-4894)まで。定員40組。  
※にしっこくらぶとは申込先が違いますのでご注意ください。

「重たいです」妊婦体験をする齋藤智和さんとそれを見て笑う晃巳さん夫妻。

