

手稲保健センター

マタニティ教室のお知らせ



妊娠中の食事や歯の健康、生まれてくる赤ちゃんのお風呂の入れ方など、専門家と一緒に学びます。

安心して出産・育児を迎えるための準備をしませんか？



プログラム

- (受付： 13:15～)
- 13:30～ 管理栄養士より
「妊娠・授乳中の食生活」
- 14:00～ 歯科衛生士より
「歯と口の健康」
- 14:30～ 休憩
- 14:40～ 保健師より
「沐浴実習」
「赤ちゃんを迎える準備」

※ 15:30まで



令和8年度 年間スケジュール

開催日	予約受付期間
4月24日(金)	4月13日(月)～4月17日(金)
5月22日(金)	5月11日(月)～5月15日(金)
6月26日(金)	6月15日(月)～6月19日(金)
7月24日(金)	7月13日(月)～7月17日(金)
8月28日(金)	8月17日(月)～8月21日(金)
9月25日(金)	9月14日(月)～9月18日(金)
10月23日(金)	10月12日(月祝)～10月16日(金)
11月27日(金)	11月16日(月)～11月20日(金)
12月25日(金)	12月14日(月)～12月18日(金)
1月22日(金)	1月11日(月祝)～1月15日(金)
2月26日(金)	2月15日(月)～2月19日(金)
3月26日(金)	3月15日(月)～3月19日(金)

参加費用

無料

対象者

手稲区在住の妊婦とその家族1名

※ 他区の方も参加可能ですが、手稲区民を優先的に受入れ致します。

持ち物

- 母子手帳
- 筆記用具
- テキスト
わが家に赤ちゃん
がやってくる



募集人数

先着10組(20名)

申込方法

手稲区ホームページの
入力フォームから

