

令和6年度 妊娠期の教室スケジュール

★ようこそ赤ちゃん学級（母親学級） ※オンライン予約制

| | 月 | 4月 | 6月 | 8月 | 10月 |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| 妊娠編 | 実 施 日 | 9（火） | 4（火） | 1（木） | 8（火） |
| 出産・産後編 | | 19（金） | 11（火） | 9（金） | 16（水） |
| 栄養編 | | 25（木） | 21（金） | 19（月） | 22（火） |

| | 月 | 12月 | 2月 |
|--------|-------------|-------|-------|
| 妊娠編 | 実 施 日 | 3（火） | 5（水） |
| 出産・産後編 | | 11（水） | 14（金） |
| 栄養編 | | 18（水） | 25（火） |



<時間>

午前9:30～午後12:00（受付時間：午前9:20～）

<場所> 昭和町総合会館 1階 保健センター

<内容>

| | 主な内容 | 講師 | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| 妊娠編 | <ul style="list-style-type: none"> ・お産の準備、授乳のしかた ・ブレスト診断（希望者のみ） | 交 流 タ イ ム | |
| 出産・産後編 | <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで体を動かそう（妊婦体操） ・お産の経過、産後の生活 | | 助産師 |
| 栄養編 | <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦さんの食生活、必要な栄養素 | | 管理栄養士 |

<その他>

- ・1回の定員15名です。人数に余裕があれば、パパの参加もできます。
- ・原則3回1コースにしていますが、都合のつく回や興味のある回だけの参加も可能です。また月をまたいでの参加も可能ですので、ご検討ください。



★パパママ学級 ※オンライン予約制

| 月 | | 5月 | 6月 | 10月 | 11月 |
|-----|------|-------|-------|------|-------|
| 実施日 | Aコース | | 15(土) | 5(土) | |
| | Bコース | 24(金) | | | 15(金) |

| 月 | | 2月 | 3月 |
|-----|------|-------|------|
| 実施日 | Aコース | | 1(土) |
| | Bコース | 21(金) | |



<時間(予約制)>

Aコース：午後2：15～(受付時間：午後2：00～)

Bコース：午後7：30～(受付時間：午後7：15～)

<場所> 昭和町総合会館 1階 保健センター

<内容>

Aコース：小児科医のお話、パパママ同士の交流

Bコース：妊婦体験、オムツ替え体験、保健師のお話、プレパパ・プレママの同士の交流

