

## 令和7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	3（木）	3（火）	1（金）	9（木）
出産・産後編		17（木）	12（木）	8（金）	16（木）
栄養編		22（火）	23（月）	20（水）	24（金）

	月	12月	2月
妊娠編	実施日	2（火）	5（木）
出産・産後編		11（木）	12（木）
栄養編		23（火）	20（金）



### <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"> <li>・お産の準備、授乳のしかた</li> <li>・ブレスト診断（希望者のみ）</li> </ul>	交流タイム
出産・産後編	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで体を動かそう（妊婦体操）</li> <li>・お産の経過、産後の生活</li> </ul>	
栄養編	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦さんの食生活、必要な栄養素</li> </ul>	

### <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
実施日	Aコース		7(土)	4(土)
	Bコース	30(金)		24(金)

月		2月	3月
実施日	Aコース	28(土)	
	Bコース		6(金)



<時間(予約制)>

Aコース：午後2:00～(受付時間：午後1:45～)

Bコース：午後7:30～(受付時間：午後7:20～)

<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、先輩パパママの体験談、プレパパ・プレママ同士の交流

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

<その他>

- ・ 1回の定員10組です。
- ・ 初めての出産を控えた妊婦さんとその夫(パートナー)を基本対象としています。人数に余裕があれば第2子以降の妊娠の方も参加いただけます。ご希望の方は電話でご相談ください。

