

令和2年度 二本松市 両親学級

両親だけではなく、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に子育て！
イクメン講座としてご活用ください。ぜひ、みなさんでご参加ください。

○受付時間 9:00~9:15 ○教室時間 9:15~12:00

○対象者 妊婦・パートナー・育児中の方・祖父母



開催日	内容	講師	持ち物
4月19日(日)	赤ちゃんのお風呂の入れ方と助産師交流 早産予防のためのお口の手入れ	助産師 歯科衛生士	母子健康手帳
5月17日(日)	元気な赤ちゃんを迎えるためのオーラルケア 子育ての心構え(先輩パパママから)	歯科衛生士 保健師	母子健康手帳
6月21日(日)	マタニティヨガ 妊娠中の肩こりや腰痛の解消法 お産に役立つ動きやリラクセス法	運動指導士	母子健康手帳 運動できる服装
7月19日(日)	妊娠中の食事(妊婦講話) 調理実習(パートナー) ※アレルギーのある方は、予約時にお知らせください。	栄養士	母子健康手帳 エプロン持参
8月23日(日)	産まれたばかりの赤ちゃんとお話 母乳についてのお話 妊娠期から役立つアロマセラピー(バスボム(入浴剤))	助産師	母子健康手帳 材料代一人500円 (当日徴収)
9月13日(日)	赤ちゃんのお風呂の入れ方と助産師交流 早産予防のためのお口の手入れ	助産師 歯科衛生士	母子健康手帳
10月18日(日)	元気な赤ちゃんを迎えるためのオーラルケア 子育ての心構え(先輩パパママから)	歯科衛生士 保健師	母子健康手帳
11月15日(日)	マタニティヨガ 妊娠中の肩こりや腰痛の解消法 お産に役立つ動きやリラクセス法	運動指導士	母子健康手帳 運動できる服装
12月20日(日)	妊娠中の食事(妊婦講話) 調理実習(パートナー) ※アレルギーのある方は、予約時にお知らせください。	栄養士	母子健康手帳 エプロン持参
1月17日(日)	産まれたばかりの赤ちゃんとお話 母乳についてのお話 妊娠期から役立つアロマセラピー(保湿クリーム)	助産師	母子健康手帳 材料代一人500円 (当日徴収)
2月21日(日)	マタニティヨガ 妊娠中の肩こりや腰痛の解消法 お産に役立つ動きやリラクセス法	運動指導士	母子健康手帳 運動できる服装
3月14日(日)	赤ちゃんのお風呂の入れ方と助産師交流 早産予防のためのお口の手入れ	助産師 歯科衛生士	母子健康手帳

○ 会場 安達保健福祉センター (油井字砂田101番地)

○ 託児 無料 *事前申し込みが必要

○ 持ち物

- 母子健康手帳、筆記用具
- 実習にかかる経費は自己負担いただきます。材料代は上記表「持ち物」でご確認ください。
- 託児希望される方 オムツ、着替え、ミルクなど

○ 申し込み

☆出産のため、市内に里帰り中の妊婦の方はご相談ください。☆

実施日の3日前までに、下記へお申込みください。

参加者氏名・生年月日・住所・電話番号、出産予定日

託児希望の有無(お子さんの氏名・生年月日)等お知らせください。

健康増進課(安達保健福祉センター内)

電話 24-8660 FAX 23-1714

《参加した妊婦の声》
・最初不安でしたが参加していろいろなことが聞け、体験できてとてもよかったです。

《参加したパートナーの声》
・本当に参加できてよかった。一度やっとなら、やっていないでは全然違ったと思う。

