

ママと生まれてくる赤ちゃんは、パパの育児参加を期待していますよ！  
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！  
ぜひ、皆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 市内在住の妊婦・パートナー・育児中の方・祖父母



※開催日に参加できない場合は個別でも対応できますのでお気軽にご相談ください。

開催日	内容	講師	持ち物
4月21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19日(日)	家庭で子育て・先輩パパママからのアドバイス お口を通してのお子さんとの関わり	歯科衛生士 保健師	母子健康手帳
6月16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7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。 ※調理実習に関しては実施しない場合があります。	栄養士	母子健康手帳 エプロン持参
8月18日(日)	産まれたばかりの赤ちゃんとお母さんについてのお話 妊娠期から役立つアロマセラピー(ジェルコロン作り) ※敏感肌の方は、予約時にお知らせください。	助産師	母子健康手帳 材料代一人500円 (当日徴収)
9月8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6日(日)	家庭で子育て・先輩パパママからのアドバイス お口を通してのお子さんとの関わり	歯科衛生士 保健師	母子健康手帳
11月24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15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。 ※調理実習に関しては実施しない場合があります。	栄養士	母子健康手帳 エプロン持参
1月19日(日)	産まれたばかりの赤ちゃんとお母さんについてのお話 妊娠期から役立つアロマセラピー(保湿クリーム作り) ※敏感肌の方は、予約時にお知らせください。	助産師	母子健康手帳 材料代一人500円 (当日徴収)
2月16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
3月9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

○ 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、水分補給できる物

●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。

こども家庭課【こども家庭センターMum】  
(安達保健福祉センター内)

電話 55-5110 FAX 23-1714

メールアドレス: hoken@city.nihonmatsu.lg.jp



《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。一度妊婦体験をやったと、やっていないでは全然違ったと思う。