

## 令和8年度 二本松市 両親学級

ご妊娠おめでとうございます。  
これから生まれてくるかわいい赤ちゃんを迎える準備をしませんか？  
初めて赤ちゃんを迎えるパパ・ママや育児中の方、おじいちゃん・おばあちゃんも参加可能です！  
みなさまの参加お待ちしております。



◆安達保健福祉センター会場 【時間】 9:15～12:00 受付時間 9:00～

| 開催日時      | 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<br>早産予防のためのお口の手入れ  | 助産師<br>歯科衛生士 | 母子健康手帳、飲み物                |
| 6月21日(日)  | マタニティヨガ<br>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ックス法                                   | 運動指導士        | 母子健康手帳、飲み物<br>運動しやすい服装    |
| 7月12日(日)  | 妊娠中の食事のお話(妊婦)調理実習(パートナー)<br>※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、飲み物<br>エプロン(パートナー) |
| 8月23日(日)  | 生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんとの関係<br>早産予防のためのお口の手入れ                                     | 助産師<br>歯科衛生士 | 母子健康手帳、飲み物                |
| 9月27日(日)  | 赤ちゃんのお風呂の入れ方と助産師交流<br>お口を通してのお子さんとの関わり                                      | 助産師<br>歯科衛生士 | 母子健康手帳、飲み物                |
| 11月15日(日) | マタニティヨガ<br>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ックス法                                   | 運動指導士        | 母子健康手帳、飲み物<br>運動しやすい服装    |
| 12月13日(日) | 妊娠中の食事のお話(妊婦)調理実習(パートナー)<br>※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、飲み物<br>エプロン(パートナー) |
| 1月17日(日)  | 妊娠期から役立つアロマセラピー(保湿クリーム作り)<br>生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんとの関係<br>※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、飲み物<br>材料代(1人500円) |
| 2月14日(日)  | 赤ちゃんのお風呂の入れ方と助産師交流<br>早産予防のためのお口の手入れ  | 助産師<br>歯科衛生士 | 母子健康手帳、飲み物                |
| 3月7日(日)   | 先輩パパママ交流会<br>お口を通してのお子さんとの関わり   | 歯科衛生士        | 母子健康手帳、飲み物                |

◆地域・子育て支援センターDen会場 【時間】 9:15～12:00 受付 9:00～

|           |             |     |            |
|-----------|-------------|-----|------------|
| 5月10日(日)  | 先輩パパママとの交流会 | 保健師 | 母子健康手帳、飲み物 |
| 10月18日(日) | 医師講話(調整中)   | 医師  | 飲み物        |

【地域・子育て支援センターDenについて】

詳しくはこちらの  
QRコードをご覧ください！



【託児】 無料 ※ご希望の方はオムツ、ミルク等をご持参ください

【申し込み】

- 締切：開催日の3日前まで
- 方法：電話 55-5110 FAX 23-1714

子育て応援アプリMum(母子モ)

メール hoken@city.nihonmatsu.lg.jp

※上記にご連絡の上、参加者氏名・生年月日・住所・電話番号・  
出産予定日・託児の有無(お子さんの氏名・生年月日)をお  
知らせください。

- お問い合わせ: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)

