

令和8年度

# 佐野市 ママパパ学級



少しの準備で大きな安心につながります。

赤ちゃんが生まれる前から始まる子育ての第一歩として、佐野市では、妊娠・出産・育児について学ぶ教室を開催しています。

皆様のご参加をお待ちしております。

お孫さんを迎える祖父母の方のご参加も大歓迎です！

- 場所 佐野市保健センター  
(住所:佐野市大橋町 2042 番地)
- 時間 AM 10:00 ~ 12:00 ごろ (受付 9:45~10:00)
- 費用 無料
- コース 全4コース (詳細は裏面をご覧ください)
- 予約方法 佐野市予約システムサービス  
(子育てアプリ:こども★みらいナビ内)  
※電話での予約も受け付けています
- 問合せ 佐野市こども家庭センター



予約フォーム↑↑

電話:0283-85-7317

### ①はぐくみコース

(対象:妊娠中の方とご家族)

- 内容 ✓妊娠中の生活についての話  
✓ママ・パパ同士の交流会  
✓パパの妊婦体験



#### ○日程

4月16日(木)	10月15日(木)
6月18日(木)	12月15日(火)
8月20日(木)	R9.2月4日(木)

#### ○持ち物 ✓母子手帳

- ✓水分補給できるもの
- ✓母子健康手帳副読本
- ✓資料「マタニティ食事レッスン」

### ②こんにちは赤ちゃんコース

(対象:妊娠中の方とご家族)

- 内容 ✓赤ちゃんのいる生活についての話  
✓ママの心の変化についての話  
✓沐浴体験

#### ○日程

5月19日(火)	11月5日(木)
7月7日(火)	R9.1月6日(水)
9月2日(水)	R9.3月4日(木)

#### ○持ち物 ✓母子手帳

- ✓水分補給できるもの
- ✓母子健康手帳副読本
- ✓資料「妊娠中や産後のつらい

気持ちを我慢しないで」

### ③土曜日コース

(対象:妊娠中の方とご家族)

- 内容 ✓赤ちゃんのいる生活についての話  
✓沐浴体験  
✓パパの妊婦体験

#### ○日程

6月20日(土)
12月5日(土)
R9.2月13日(土)

#### ○持ち物 ✓母子手帳

- ✓水分補給できるもの
- ✓母子健康手帳副読本
- ✓資料「妊娠中や産後のつらい

気持ちを我慢しないで」

### ④わくわく育児コース

(対象:生後2~6か月までのお子さんとそのご家族)

- 内容 ✓ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ  
✓離乳食の作り方  
✓身長、体重計測  
✓個別育児相談(希望者)



#### ○日程

5月28日(木)	11月17日(火)
7月16日(木)	R9.1月19日(火)
9月15日(火)	R9.3月18日(木)

#### ○持ち物 ✓母子手帳

- ✓水分補給できるもの
- ✓バスタオル
- ✓お子様の身の回りのもの

(オムツ、ミルク等)

※持ち物にある、母子健康手帳副読本・資料「マタニティ食事レッスン」「妊娠中や産後のつらい気持ちを我慢しないで」については、母子健康手帳交付時にお渡ししている封筒の中の資料です。