



ようこそ赤ちゃん学級

妊娠、出産、産後それぞれの時期を健康で安心して過ごしていただけるように
“ようこそ赤ちゃん学級”を開催します。

一人目のお子さんを妊娠中の方、二人目以降の方、これから昭和町で子育てを
する皆さんと学びながら交流してみませんか。

”どこか1回または2回のみ”など受講したい内容を選んで参加することも可能です。
定員に空きがあればパパ、パートナーと一緒に参加もできます。

12/2
(火)

9:30
～
12:00

妊 娠 編

- ◆お産ってどんな準備をすればいいの？
- ◆人形で授乳方法や抱っこをやってみよう！
- ◆おっぱいチェック
※ 希望者のみ半個室でします
- ◆交流タイム(フリートーク)

講師:助産師

12/11
(木)

9:30
～
12:00

栄 養 編

- ◆妊娠中に意識したい食事と栄養
～食事日記を書いてみよう！～
- ◆何をどれくらい食べたらいいの？フードモデルで確認
- ◆交流タイム(フリートーク)

講師:管理栄養士

12/23
(火)

9:30
～
12:00

出 産・産 後 編

- ◆お産の経過・産後の生活について
- ◆すきま時間にできる妊婦体操
※ 動きやすい服装でお越しください
- ◆交流タイム(フリートーク)

講師:助産師

… 学級の様子と参加者の感想 …



実物大の人形で
抱っこ体験…



◆妊娠中の準備や出産について
もう一度勉強する機会になった


◆同じくらいに出産するママ同士で
知り合いになれ参加して良かった




すきま時間の妊婦体操…
家でもできる運動！
体がポカポカになった



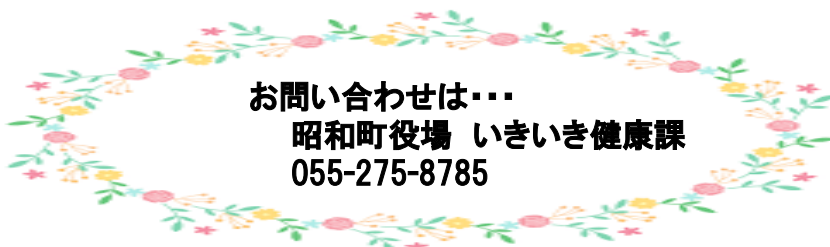
お申込み等詳細は裏面です

受付時間	9:20～9:30		
開催場所	昭和町総合会館内 1F 保健センター 055-275-8785		
対象者	・妊娠5～8か月の妊婦さん ・体調が良ければ9か月の方も可能 ・定員に空きがあればパパ、パートナーと一緒に受講可能		
定 員	1回の学級で15名まで		
持ち物	・母子手帳 ・筆記用具 ・マスク ・飲み物 (必要な方は・・・ひざかけ、スリッパ)		

<p>お申し込み & キャンセル</p> <p>ご予約はこちらから</p> 	<p>申し込み方法：しょうわ町予約システムサービスから お願いします。</p> <p>予約期間：通知到着から受講日の3日前までです。</p> <p>◇予約期間内のキャンセルはオンラインでできます。</p> <p>◇予約期間外の“申し込み”や“キャンセル”は電話連絡 でお受け致します。(055-275-8785)</p>
--	--

☆ **次回は2月**に開催します。今回参加ができない方、受講できなかった内容がある方はご参加ください。

☆ 受講日のお子さんの託児については、ファミリーサポートしょうわ(有料・要予約)のご利用ができます。(昭和町総合会館内 ☎ 055-275-8115)



お問い合わせは・・・
昭和町役場 いきいき健康課
055-275-8785

