



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



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

★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

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	

お申し込み & キャンセル ご予約はこちらから 	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。 予約期間 : 通知到着から受講日の3日前までです。
	 ◇予約期間内のキャンセルはオンラインでできます。 ◇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)

- ☆ 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)

