

令和8年度 妊娠期の教室スケジュール

★ようこそ赤ちゃん学級（母親学級） ※オンライン予約制

	月	R8. 4-5 月	R8. 6-7 月	R8. 8-9 月	R8. 10-11 月
妊娠編	実 施 日	4/10（金）	6/3（水）	8/13（木）	10/16（金）
出産・産後編		4/22（水）	6/19（金）	9/2（水）	11/11（水）
栄養編		5/21（木）	7/22（水）	9/18（金）	11/20（金）

	月	R8. 12-R9. 1 月	R9. 2-3 月
妊娠編	実 施 日	12/1（火）	2/3（水）
出産・産後編		12/16（水）	2/17（水）
栄養編		1/22（金）	3/9（火）



<時間>

午前9:30～午後12:00（受付時間：午前9:20～）

<場所> 昭和町総合会館 1階 保健センター

<内容>

	主な内容	講師	
妊娠編	<ul style="list-style-type: none"> ・お産の準備、授乳のしかた ・ブレスト診断（希望者のみ） 	交 流 タ イ ム	
出産・産後編	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで体を動かそう（妊婦体操） ・お産の経過、産後の生活 		助産師
栄養編	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦さんの食生活、必要な栄養素 		管理栄養士

<その他>

- ・「しょうわ町予約システムサービス」から必ずご予約ください。
- ・1回の定員15名です。パパの参加もできます。
- ・原則3回1コースにしていますが、都合のつく回や興味のある回だけの参加も可能です。また、コースをまたいでの参加も可能です。



★パパママ学級 ※オンライン予約制

月		5月	6月	10月
実施日	Aコース	30(土)		3(土)
	Bコース		12(金)	30(金)

月		2月	3月
実施日	Aコース	27(土)	
	Bコース		12(金)



<時間(予約制)>

Aコース：午後2:00～(受付時間：午後1:45～)

Bコース：午後7:30～(受付時間：午後7:20～)

<場所> 昭和町総合会館 1階 保健センター

<内容>

Aコース：小児科医のお話、先輩パパママの体験談、プレパパ・プレママ同士の交流

Bコース：妊婦体験、オムツ替え体験、保健師のお話、プレパパ・プレママの同士の交流

<その他>

- ・「しょうわ町予約システムサービス」から必ずご予約ください。
- ・1回の定員10組です。
- ・初めての出産を控えた妊婦さんとその夫(パートナー)を基本対象としています。人数に余裕があれば第2子以降の妊娠の方も参加いただけます。ご希望の方は電話でご相談ください。

