



両親学級のご案内



妊婦さんとご家族の妊娠中の不安を和らげ、安心して出産を迎えることができるように両親学級を開催しております。赤ちゃんを迎えるお仲間と一緒に受講してみませんか？

- ❖ 対象者 市内に居住する妊婦・夫、またはその家族
- ❖ 定員 12組 ※初めて出産される方で、1回目・2回目、両方参加される方を優先します。
- ❖ 時間 午前9時30分～12時（受付：9時15分～9時30分）
- ❖ 内容

1回目	2回目
子育て世代包括支援センターの紹介 保健師講話「妊娠中の生活について」 栄養士講話「妊産婦のための食生活」 試食「今から実践！ 赤ちゃんと一緒に食べるイメトレメニュー」	助産師講話「赤ちゃんとの暮らし」 沐浴実習（助産師・保健師） 「パパ・ママと一緒に楽しいバスタイム」 妊娠シミュレーター体験 「パパも妊婦になってみよう」

- ❖ 持ち物 母子健康手帳・筆記用具、ママパパ学級テキスト（妊娠届出時配布）
※2回目の沐浴実習の際は、動きやすい服装でご参加ください。
- ❖ 参加費 無料
- ❖ 開催日

開催月	1回目	2回目	申込締切
R4.5月	5月11日（水）	5月21日（土）	4月25日（月）
7月	7月6日（水）	7月16日（土）	6月20日（月）
9月	9月7日（水）	9月17日（土）	8月22日（月）
11月	11月8日（火）	11月19日（土）	10月24日（月）
R5.1月	1月11日（水）	1月21日（土）	12月19日（月）
3月	3月1日（水）	3月11日（土）	2月13日（月）



- ❖ 会場 一関保健センター（一関市山目字前田 13-1 ※一関あおば保育園となり）
- ❖ 申込・問合せ先 子育て支援課に、申込書または電話（0191-21-5409）でお申し込みください。
※日程は変更になる場合もありますので、市広報や市ホームページでご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため内容を変更することがあります。

申し込み用紙

____月____の「両親学級」の参加を希望します。

母子健康手帳No. _____ 出産予定日：R ____年 ____月 ____日（初産・経産）

妊婦氏名 ふりがな _____ 生年月日：S・H ____年 ____月 ____日生 1回目（参加・欠席）・2回目（参加・欠席）

夫(家族)の参加者氏名 ふりがな (続柄) _____ () 1回目（参加・欠席）・2回目（参加・欠席）

住 所： 一関市 _____

電話番号： _____