



令和6年度

# 両親学級のご案内

1回目:保健師・栄養士のお話・おすすめメニューの試食

2回目:助産師のお話・沐浴実習・妊娠シミュレータ体験

妊婦さんご家族が、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います。

- ❖ 対象者 市内に居住する妊婦・夫またはパートナー（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
母子保健サービスについての紹介 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
5月	5月9日（木）	5月18日（土）	4月22日（月）
7月	7月3日（水）	7月20日（土）	6月17日（月）
9月	9月4日（水）	9月14日（土）	8月19日（月）
11月	11月18日（月）	11月30日（土）	10月28日（月）
R7.1月	1月15日（水）	1月25日（土）	12月23日（月）
3月	3月5日（水）	3月15日（土）	2月17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 こども家庭課に、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。  
※感染症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 <small>ふりがな</small>		(S・H 年 月 日生)	1回目（参加・欠席） 2回目（参加・欠席）
夫またはパートナー氏名 <small>ふりがな</small>		(S・H 年 月 日生)	1回目（参加・欠席） 2回目（参加・欠席）
住所・連絡先	一関市 ☎ ( )		