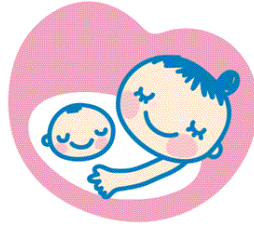


両親学級受講案内



妊婦さんご家族の妊娠中の不安を和らげ、安全な出産をむかえることができるように、両親学級を開催しております。
赤ちゃんをむかえる準備と仲間づくりにいらっしゃいませんか？

◎参加をご希望される方は、申し込み用紙を一関保健センターに提出するか、電話でお申し込みください。

〈会場〉

一関保健センター

住所：一関市山目字前田 13-1
(一関あおば保育園となり)

〈問い合わせ〉

一関市子育て支援課

TEL: 0191-21-5409



《定員》先着 12 組 ※定員になり次第、締め切りといたします。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

【申込み書】 _____ コース (_____ 月開催) 希望 母子健康手帳No. _____

妊婦氏名： _____ 生年月日： S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日生

夫氏名： _____

住所： 一関市 _____ 電話番号： _____

出産予定日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 ※参加・不参加に○をしてください↓↓

	1回目	2回目
妊婦	参加 ・ 不参加	参加 ・ 不参加
夫	参加 ・ 不参加	参加 ・ 不参加

●内 容（受付時間 9:15～9:30）

	1回目	2回目
時間	9:30 ~ 13:00	9:30 ~ 11:50
内容	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」 調理実習 「パパと作るおいしいメニュー」 ～みんなで楽しく会食タイム～ ★料理が苦手な方でも大丈夫！	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 他	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） エプロン・三角巾 調理実習費1人300円	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） 動きやすい服装

※新型コロナウイルス感染の状況により内容を変更する場合があります。

●日 程(R3年度)

コース名	1回目	2回目	申込締切
ばら	5月11日（火）	5月22日（土）	4月23日（金）
ひまわり	7月1日（木）	7月17日（土）	6月18日（金）
りんどう	9月1日（水）	9月11日（土）	8月18日（水）
さざんか	11月12日（金）	11月20日（土）	10月27日（水）
すいせん	1月12日（水）	1月22日（土）	12月22日（水）
たんぽぽ	3月1日（火）	3月12日（土）	2月15日（火）

※妊婦さんは1回目、2回目とも受講しましょう！

※日程が変更になる場合もあります。市広報紙でご確認ください。

※2回ともお二人に共有していただきたい内容ですので、ぜひ一緒に受講してください。

～参加者の声～

「食材の使い方や味つけ、参考になりました。」

「子どものためにも料理づくりをがんばりたいです。」

「沐浴実習はやってみると難しかったです。」

「妊娠シミュレーター体験では、夫に妊婦の大変さを理解してもらえてよかったです。」

