

マタニティ教室・パパママ教室のご案内

マタニティ教室 妊娠編

参加時期の目安：妊娠初期～中期

- いきいきマタニティライフ！
[保健師]
快適な妊娠生活を送るための注意点や妊婦体操についてお伝えします。
- ママと赤ちゃんの体にやさしい食事
[管理栄養士]
楽しく献立を考え、毎日の食事にプラスできる栄養のポイントをお伝えします。
- ママと赤ちゃんの歯の健康
[歯科衛生士]
赤ちゃんの歯の健康や妊娠中に必要なママの歯のケアについてお伝えします。

日程
4月15日（月）
6月17日（月）
8月6日（火）
10月8日（火）
12月16日（月）
2月17日（月）

マタニティ教室 出産編

参加時期の目安：妊娠後期

- お産のすすみ方と過ごし方 [助産師]
お産の流れとその対処方法をお伝えします。
- 産後の体のケアについて
- おっぱい育児について



日程
5月22日（水）
7月10日（水）
9月25日（水）
11月20日（水）
1月22日（水）
3月18日（火）

受付	9：45～10：00（所要時間は1時間30分程度です）
対象者	初妊婦とそのパートナー（予約人数次第では妊婦優先のためパートナーの参加をお断りする場合があります）
定員	各15人（先着順） <u>予約制</u> です。開催日の7日前までにお申し込みください。
会場	佐屋保健センター
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、水筒（飲み物が必要な方） テキスト「ママパパ学級」（お手元にない方は、教室参加時にお渡しします）
服装	動きやすい服装 ※感染予防対策のため、マスクの着用にご協力ください。

裏面へつづく

パパママ教室

参加時期の目安：妊娠後期

○ 沐浴デモンストレーション [保健師]

沐浴の方法やポイントをお伝えします。

○ 抱っこ・着替え体験

赤ちゃんの人形を使って、抱っこ・着替え体験をします。



○ 赤ちゃんとの生活について

育児と家事分担をパートナーと話し合ってみましょう。

○ 先輩パパママとの交流

同じ会場で、ベビーマッサージに参加している先輩パパママに、出産や育児のお話を聞いてみましょう。

日程

5月18日(土)

7月20日(土)

9月7日(土)

11月16日(土)

1月18日(土)

3月15日(土)

受付	9:45~10:00(所要時間は2時間程度です)
対象者	初妊婦とそのパートナー
定員	各12組(先着順) 予約制 です。開催日の7日前までにお申し込みください。
会場	佐屋児童館(駐車場は、中央図書館をご利用ください)
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、水筒(飲み物が必要な方) テキスト「ママパパ学級」(お手元にない方は、教室参加時にお渡しします)
服装	動きやすい服装 ※感染予防対策のため、マスクの着用にご協力ください。

お申込み

- ① 右の二次元コードを読み取り、[愛西市電子申請・届出システム](#)へ
 - ② 希望の教室を選択し、必要事項を記入し、申込完了!
- ※メールアドレスを入力した方には、申込完了メールが届きます。



問い合わせ先：愛西市健康推進課(佐屋保健センター)
TEL 0567-28-5833 FAX 0567-28-8001

