

【令和2年度版】

マタニティ教室・パパママ教室のお知らせ

マタニティ教室

対象：妊娠4か月から8か月までの妊婦とその家族
 持ち物：母子健康手帳、筆記用具 料金：無料
 場所・時間：桜井市保健福祉センター陽だまり 9:30～12:00
 申し込み方法：けんこう増進課まで

1コース3回の教室ですが、体調不良や仕事などで参加できない回があるときは出席できる回のみ参加もOKです！
 気軽にお申し込みください。(お子様をつれての参加はご遠慮ください。)

妊婦さん同士
喋れる良い機会!



人数もあまり多くない
から話しやすい!

令和2年度					場 所	時 間	内 容	
参加の目安 (出産予定日)	令和2年 9月～11月	令和2年12月～ 令和3年2月	令和3年 3月～5月	令和3年 6月～8月				
1回目	5/27 (水)	9/4 (金)	12/2 (水)	3/1 (月)	桜井市保健 福祉センター 陽だまり	9:30～ 12:00	☆赤ちゃん人形で抱っこ ^の 仕方を体験!! ☆ママのからだを知ろう!! 妊娠中のからだってどうなっているの!? 赤ちゃんを育てるママの食事 赤ちゃんとママの歯の話 (保健師・栄養士・歯科衛生士)	妊娠中はどんな風に 過ごしたらいいのかな?
2回目	6/8 (月)	9/9 (水)	12/9 (水)	3/8 (月)			☆生まれたばかりの赤ちゃんの話 ☆赤ちゃん人形でお風呂に入れてみよう! (助産師・保健師)	助産師さんに気軽に 悩みを相談しよう♪
3回目	6/15 (月)	9/15 (火)	12/15 (火)	3/15 (月)			☆知って得する話 胎盤の働き・体重増加の話 食事・おやつの話 子育てサービスの話 先輩ママとの交流会 (保健師・栄養士)	交流会♪

パパママ教室 (土曜日開催)

対象：妊娠6か月から9か月未満のはじめてパパになる人とその家族
 持ち物：母子健康手帳、筆記用具 料金：無料
 場所・時間：桜井市保健福祉センター陽だまり 9:30～12:00
 申し込み方法：けんこう増進課まで



日程	令和2年 4/18 (土)	令和2年 6/13 (土)	令和2年 8/22 (土)	令和2年 10/10 (土)	令和2年 12/12 (土)	令和3年 2/13 (土)
参加の目安 (出産予定日)	令和2年 7月・8月	令和2年 9月・10月	令和2年 11・12月	令和3年 1月・2月	令和3年 3月・4月	令和3年 5月・6月

内 容

- ☆どうやってお世話するの?～赤ちゃん人形で抱っこ、オムツ交換、お風呂の入れ方など育児を体験
- ☆妊婦ってどんな感じ?～妊婦シミュレーターをつけて妊婦体験(シミュレーターは希望者に実施します)
- ☆どうして泣くの?～赤ちゃんってどんな風に泣くのか、どうして泣くのかみんなで考えてみよう
- ☆産後のママの身体と心の変化について～身近にいるパパだからできることがある!

お申込・お問い合わせ先

桜井市 けんこう増進課

TEL: 0744-45-3443

