

# 母親学級・両親学級

予約制(先着順)

|     |   |
|-----|---|
| 対象  | 妊娠16週から28週の妊婦の方と夫 ※初妊婦優先  |
| 定員  | 40人   |
| 内容  | 3日間で1コース *共働きの方は、3日目のみの参加可(若干名)。                                |
|     | 1日目 オリエンテーション・妊娠中の栄養・調理実習                                       |
|     | 2日目 歯科保健・妊婦体操・お産の経過   |
|     | 3日目 沐浴実習・新生児の保育・妊婦体験(夫)<br>*3日目はご夫婦でご参加ください(原則)。                |
| 時間  | 1日目 午前9時30分～午後0時30分   |
|     | 2日目 午後1時30分～3時30分   |
|     | 3日目 (午前の部) 午前9時45分～正午<br>(午後の部) 午後1時30分～3時45分                   |
|     | *「午前の部」と「午後の部」は同じ内容です。いずれの参加になるかは、1日目にお伝えします(希望制ではありません)。       |
| 費用  | 1日目のみ実習材料費として1人500円   |
| 持ち物 | 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・母子健康手帳副読本                                  |
| 会場  | 保健センター  |
| 申込み | 右表申込み開始日の午前9時から電話で受付。<br>*対象出産予定日を超えての受講は安全上の理由により、ご遠慮いただいています。 |

| コース         | 1日目 | 2日目  | 3日目<br>(土曜日) | 対象出産<br>予定日                 | 申込期間                 |
|-------------|-----|------|--------------|-----------------------------|----------------------|
| 2019年<br>4月 | 9日  | 15日  | 20日          | 2019年<br>7月7日～9月24日         | 2019年<br>3月14日～3月20日 |
| 5月          | 14日 | 20日  | 25日          | 8月11日～10月29日                | 4月23日～4月26日          |
| 6月          | 13日 | 21日  | 29日          | 9月15日～11月28日                | 5月29日～6月5日           |
| 7月          | 22日 | 30日  | 8月3日         | 2019年 2020年<br>10月20日～1月6日  | 7月2日～7月9日            |
| 8月          | 29日 | 9月3日 | 9月7日         | 2019年 2020年<br>11月24日～2月13日 | 8月6日～8月13日           |
| 10月         | 1日  | 9日   | 19日          | 2020年<br>1月5日～3月17日         | 9月10日～9月17日          |
| 11月         | 5日  | 11日  | 16日          | 2月2日～4月21日                  | 10月16日～10月23日        |
| 12月         | 6日  | 10日  | 14日          | 3月1日～5月22日                  | 11月19日～11月26日        |
| 2020年<br>1月 | 14日 | 21日  | 25日          | 4月12日～6月30日                 | 12月17日～12月24日        |
| 2月          | 20日 | 28日  | 3月7日         | 5月24日～8月6日                  | 2020年<br>1月28日～2月4日  |