

令和2年7月から実施方法・内容に一部変更があります！



ママパパ学級のご案内



妊娠おめでとうございます。🌟

館林市では、これから赤ちゃんを産み育てるお母さん・お父さんを対象にママパパ学級をおこなっています。妊婦さんだけの参加も大歓迎です。ぜひご参加ください！

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当初予定していた1コース4日間の内容から、各講座の単独開催で実施することとなりました。なお、感染症の流行状況によっては実施内容に変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。

講座案内

A:助産師・家庭教育相談員講座

内容	実施日	時間	申込み	定員（先着順）
<ul style="list-style-type: none"> ・講話『おっぱいの話』 ・講話『ママパパになるための心構え』 	8月18日（火）	13時～14時30分	7月27日（月）	20組
	令和3年 1月7日（木）	13時～14時30分	12月9日（水）	20組

B:医師・栄養士講座

内容	実施日	時間	申込み	定員（先着順）
<ul style="list-style-type: none"> ・講話『妊娠中のからだの変化』 ・講話『妊娠中の食事のこと』 	9月1日（火）	13時～14時30分	7月27日（月）	20組
	令和3年 1月13日（水）	13時～14時30分	12月9日（水）	20組

C:歯科医師講座

内容	実施日	時間	申込み	定員（先着順）
<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科検診 ・講話『妊娠期、産後、乳児期の歯科保健』 	9月8日（火）	13時～14時30分	7月27日（月）	20組
	令和3年 1月25日（月）	13時～14時30分	12月9日（水）	20組

D:妊婦体操講習

内容	実施日	時間	申込み	定員（先着順）
<ul style="list-style-type: none"> ・講話『知っておきたいお産の流れ』 ・実技『妊婦体操』 (体操のできる服装・バスタオル・飲み物をお持ちください) 	9月14日（月）	9時30分～11時	7月27日（月）	10組 (妊娠15週以降のかた)
	令和3年 1月19日（火）	13時～14時30分	11月30日（月）	10組 (妊娠15週以降のかた)

E:保育・沐浴講習

内容	実施日	時間	申込み	定員（先着順）
<ul style="list-style-type: none"> ・講話『産後の生活について』 ・実技『赤ちゃんの保育、沐浴』 	9月12日（土）	①9時～10時30分 ②10時30分～12時	7月27日（月）	①・②各5組 (10月・11月出産予定のかた)
	11月27日（金）	①13時30分～15時 ②15時～16時30分	9月28日（月）	①・②各5組 (12月・1月出産予定のかた)
	令和3年 1月30日（土）	①9時～10時30分 ②10時30分～12時	12月9日（水）	①・②各5組 (2月・3月出産予定のかた)
	令和3年 3月2日（火）	①13時30分～15時 ②15時～16時30分	令和3年 2月1日（月）	①・②各5組 (4月・5月出産予定のかた)

*出産予定は、あくまで目安です。

〔会場〕 館林市保健センター（館林市仲町14-1）

〔対象〕 妊婦とその夫または家族

〔申し込み方法〕 申込開始日以降、実施日の1週間前までに健康推進課（保健センター内）へお電話ください。

〔持ち物〕 母子健康手帳、ママパパ学級テキスト

❖ お腹の張りなど体調が気になるかたや、内服中のかたは、医師とご相談のうえ参加をご検討ください。

❖ 申し込み・お問い合わせ先 ❖

TEL 0276-74-5155

〒374-0029 館林市仲町14-1
館林市健康推進課(保健センター内)

