



令和5年度 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、ママパパ学級を行っています。
妊婦さんだけの参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

医師・保育講座

[内容] 講話「妊娠中の体の変化」
講話・実技「赤ちゃんのお世話体験」
[定員] 15組
[時間] 13時～15時

急遽5/9から5/10に変更になりました

実施日	申込開始日
令和5年5月10日（水）	令和5年4月10日（月）
9月5日（火）	8月7日（月）
令和6年1月23日（火）	12月11日（月）

栄養士・歯科衛生士講座

[内容] 講話「妊娠期～乳児期の食事」
講話「妊娠期・産後・乳児期の歯科保健」
交流会（グループワーク）
[定員] 20組
[時間] 13時～15時

実施日	申込開始日
令和5年5月22日（月）	令和5年4月10日（月）
9月19日（火）	8月7日（月）
令和6年1月9日（火）	12月11日（月）

助産師・家庭教育指導員講座

[内容] 講話「ママパパになるための心構え」
講話「母乳栄養・乳房ケアについて」
交流会
[定員] 20組
[時間] 13時～15時

実施日	申込開始日
令和5年5月15日（月）	令和5年4月10日（月）
9月25日（月）	8月7日（月）
令和6年1月29日（月）	12月11日（月）

沐浴講習

[内容] 講話・実技「沐浴」
[定員] 15組
[時間] 平日：13時～14時30分
土曜：10時～11時30分

※出産予定月により実施日が異なります。

実施日	対象 (出産予定月)	申込開始日
令和5年4月18日（火）	令和5年 6月・7月	令和5年3月13日（月）
6月10日（土）	8月・9月	5月8日（月）
8月9日（水）	10月・11月	7月10日（月）
10月14日（土）	12月 令和6年1月	9月11日（月）
12月6日（水）	2月・3月	11月6日（月）
令和6年2月10日（土）	4月・5月	令和6年1月15日（月）

マタニティヨガ講習

[内容] 講話「呼吸法とお産の流れ、妊娠中と産後の過ごし方」
実技「マタニティヨガ」
[定員] 10名
[時間] 13時～15時

※妊婦さんのみの対象となります。

実施日	申込開始日
令和5年6月14日（水）	令和5年5月8日（月）
10月19日（木）	9月11日（月）
令和6年2月29日（木）	令和6年1月15日（月）

対 象：妊婦（妊娠16週以降）とその夫または家族
*初めて出産を迎えるかたが優先となります。
第2子以降の出産のかたは、上のお子さんの託児はありません。

場 所：館林市保健センター（館林市仲町14-1）

持ちもの：母子健康手帳、ママパパ学級テキスト、バスタオル（マタニティヨガのみ）

申込方法：申込開始日から実施日の一週間前までに、健康推進課（保健センター）へお電話ください。

*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。

♪赤ちゃんのお世話動画公開中♪



館林市 予防接種&子育てナビ
↓
「妊娠・出産・産後」
をクリック！

QRコードを読み込んでね！

子育て動画が掲載されています。ぜひ参考にしてみてください。

●申込み・問合せ先●

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）

感染症の流行状況に応じ、日程が変更になる可能性があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。

<赤ちゃんのお世話動画>

- ①赤ちゃんの抱っこ方法
- ②赤ちゃんの入浴（沐浴）の方法
- ③赤ちゃんのおむつ交換の方法
- ④赤ちゃんのお着替えの方法

※令和6年度のママパパ学級日程は、令和6年3月1日に市ホームページや「館林市 予防接種&子育てナビ」に掲載します。