

2019年度 両親教室（妊婦教室）



赤ちゃんが生まれる前に知っておきたい育児のコツを妊婦さん同士、楽しく話しながら学びませんか。地域の情報を知ったり、ママ友達をつくるチャンスです！！

内容：3回1コースです（1回のみ参加もできます）

プレパパさんの
妊婦体験もできます。



1回目	◇妊婦さん同士の交流 ◇食生活を見直そう！お口の健康を見直そう！
2回目	◇赤ちゃんとのきずなづくりを始めよう ～今からできるコミュニケーション～ ◇赤ちゃんのいる生活をイメージしよう ～親になるってどういうこと？～
3回目	◇赤ちゃんのお世話にチャレンジ ～だっこ・おむつ交換・沐浴体験（希望者）など～ ◇先輩ママ・赤ちゃんとの交流～「あかちゃんくらぶ」に参加してみよう！～

対象者：妊婦さんとその家族（妊娠16週を過ぎてからの受講をおすすめします）

日時・場所：午後1時30分～3時30分

先着順 25名

実施日（木曜日）			実施場所	申込開始日
1回目	2回目	3回目		
2019年 5月16日	5月23日	5月30日	保健福祉センター	2019年 4月5日（金）
5月30日	6月13日	6月20日	保健センター	5月7日（火）
7月18日	8月1日	8月8日	保健福祉センター	6月5日（水）
8月29日	9月5日	9月19日	保健センター	8月5日（月）
10月10日	10月31日	11月7日	保健福祉センター	9月5日（木）
11月28日	12月12日	12月19日	保健センター	11月5日（火）
2020年 1月30日	2月6日	2月13日	保健福祉センター	2020年 1月6日（月）
2月27日	3月5日	3月19日	保健センター	2月5日（水）

持ち物：親子（母子）健康手帳、筆記用具、必要な方はお茶

申込：各実施場所で電話にて受付

和泉市立保健センター TEL 0725-47-1551

和泉市保健福祉センター TEL 0725-57-6620

注 37.5度以上の発熱、感染症の方、体調の悪い方（同伴者を含む）は参加できませんので、ご了承ください。



～☆☆参加者の声☆☆～ 参加者のアンケートより

- ・妊婦さん同士の交流…「不安に思っている事が同じで安心できた」
「予定日が近い人と話ができてよかった」
- ・専門職の講話や実演…「赤ちゃんとの生活のイメージが深まった」
「普段の食事を振り返り、塩分を取りすぎていることに気付けた」
「オムツ替えや抱っこ、沐浴の練習ができてよかった」