

令和8年度

マタニティ教室

ご家族で赤ちゃんを迎えるためのイメージをふくらませて安心して妊娠期を過ごしましょう

内 容	担 当	開 催 日	時 間	申込開始日
Aコース 家族みんなで 赤ちゃんを迎える準備をしよう 赤ちゃんのお世話体験 (着替え・おむつ・お風呂) パパの妊婦体験 妊娠中の栄養のお話 安心した出産に向けて家族ができること	保健師 栄養士 助産師	4/18(土)	9時15分～	3/9(月)
		5/25(月)	13時30分～	4/13(月)
		7/13(月)	13時30分～	6/1(月)
		8/23(日)	9時15分～	7/6(月)
		9/18(金)	13時30分～	8/3(月)
		11/4(水)	13時30分～	9/24(木)
		12/19(土)	9時15分～	11/9(月)
		R9.1/8(金)	13時30分～	11/24(火)
		R9.2/14(日)	9時15分～	R9.1/4(月)
R9.3/11(木)	13時30分～	R9.2/8(月)		
★未来デザイン講座★ Bコース 安心出産・安心子育て 子どものケアと成長発達に大切なこと ※個別相談できます 産後ママの『こころ』と『からだ』のお話 赤ちゃんのお世話体験(ミルク・抱っこ)	小児科医師 助産師 保健師	6/21(日)	9時15分～	随時受付
		10/4(日)	9時15分～	
		R9.1/28(木)	9時15分～	
		※お子さんも一緒に参加可能です。 託児は生後3か月から ご利用いただけます。 ご希望の方はご相談ください。		

♡時 間 Aコース(平日) : 13時30分 ~ 15時45分 (受付: 13時15分~)
Aコース(土日) : 9時15分 ~ 11時30分 (受付: 9時00分~)
Bコース : 9時15分 ~ 11時30分 (受付: 9時00分~)

♡場 所 酒田市民健康センター

♡対 象 酒田市在住の妊婦さんとご家族
Aコース: 定員14組 Bコース: 定員15組 (1組2人まで)
※おおむね妊娠6か月~9か月の受講をおすすめします。
※Bコース(未来デザイン講座)は、産後も参加できます。

♡申込み 各回の申込開始日より下記にお申し込み下さい。
※ご夫婦での参加大歓迎です。申込みの際にお知らせください。

♡持ち物 母子健康手帳、父親手帳、筆記用具、飲み物
マタニティガイドブック(母子健康手帳と一緒に配布しています)
ママパパ学級テキスト(初回参加時にお渡しします)

【お申込み・お問い合わせ】
酒田市こども未来課 こども家庭センター 『ぎゅっと』 ☎26-4199