


令和5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	申込開始日
Aコース 赤ちゃんを迎える準備 赤ちゃんのお世話体験 (お風呂) 妊娠中の栄養のお話 妊娠中の健康管理 	保健師 栄養士 助産師	4/21 (金)	3/9 (木)
		6/10 (土)	5/8 (月)
		9/2 (土)	7/24 (月)
		11/17 (金)	10/10 (火)
		R6. 2/10 (土)	R6. 1/10 (水)
Bコース 家族みんなで育児 パパの妊婦体験 赤ちゃんのお世話体験 (着替え・おむつ) みんなでヨガ! ※ヨガは靴下を脱いで行います。 安心した出産に向けて家族ができること 家事・育児シェアのお話 	保健師 助産師 ヨガインストラクター (IHTA認定) 男女共同参画推進員	5/13 (土)	4/18 (火)
		8/7 (月)	6/26 (月)
		10/15 (日)	9/1 (金)
		12/16 (土)	11/6 (月)
		R6. 3/12 (火)	R6. 1/29 (月)
★未来デザイン講座★ C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	7/2 (日)	5/8 (月)
		9/10 (日)	7/24 (月)
		R6. 1/18 (木)	11/6 (月)
		※Cコースは託児もあります。 (対象：生後3か月～) ご希望の方はご相談ください。	

♥時 間 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ご家族 (1組2人まで 定員12組)

※A・Bコースは、おおむね妊娠6か月～9か月の受講をおすすめします。

※C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、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)

筆記用具、飲み物、ママパパ学級テキスト(初回参加時にお渡しします)

♥その他 Bコースは動きやすい服装、バスタオル(1人1枚)を準備しご参加ください。
 運動制限を受けている妊婦さんのヨガ参加はできません。参加時に同意書を記入いただきます。

【お申込み・お問い合わせ】

R5.3.31まで 酒田市健康課 子育て世代包括支援センター『ぎゅっと』 ☎26-4199

R5.4.3以降 酒田市こども未来課 こども家庭センター『ぎゅっと』 電話番号は同じ

※こども家庭センター『ぎゅっと』の場所は酒田市役所本庁舎(酒田市本町2丁目2-45)になります