

子育ての教室のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

■□■教室はすべて予約制です。3月1日(月)から申し込みを受け付けます。■□■

・公式YouTubeにて動画配信している教室もあります。

マタニティクラス



心とからだの変化、父の役割、母乳育児等の動画はこちら⇒

この教室は男女共同参画推進事業です

妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

I

- 妊娠してからの心とからだの変化
- 抱っこ・沐浴体験

II

- 母乳育児
- 妊娠中の食生活
- ママと赤ちゃんの歯の話

対象者

妊婦

※ I、II どちらか1つの参加も可能です。
※ パパも一緒にどうぞ。

定員

マタニティ I 15名

マタニティ II 20名

(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき	I	II
北保健センター	4月	10日(土)	23日(金)
中保健センター	5月	8日(土)	18日(火)

時間 I: 午前9時45分～11時00分(受付9時30分～9時45分)
II: 午前9時45分～11時00分(受付9時30分～9時45分)

持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、体温計、マスク

※西保健センターは6月に実施します。

新米ママさん教室

赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

対象者

開催日に1～3か月のお子さんとママ

定員

各10名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
北保健センター	4月23日(金)
中保健センター	5月18日(火)

時間 午前9時50分～11時00分(受付9時30分～9時50分)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品、体温計、マスク

※西保健センターは6月に実施します。

※出産後にお申し込みください。

離乳食教室



作り方や進め方のポイント等の動画はこちら⇒

ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】

もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】

※予約制(定員あり)

ところ・申し込み	4月	5月
中保健センター	もぐもぐコース 13日(火)	ごっくんコース 11日(火)
西保健センター	ごっくんコース 16日(金)	もぐもぐコース 21日(金)
北保健センター	ごっくんコース 14日(水)	もぐもぐコース 14日(金)

時間 午前10時～11時(受付9時45分～10時)

持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

幼児食教室～離乳食を卒業したら～



作り方や進め方のポイント等の動画はこちら⇒

1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

※予約制(定員あり)

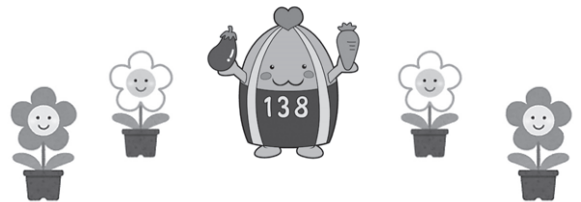
1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	4月27日(火)
北保健センター	5月25日(火)

時間 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)

持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

※西保健センターは6月に実施します。



新生児・産婦訪問のご案内

ID 1001388

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

対象者

生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん

ご準備いただくもの

母子健康手帳、バスタオル、マスク

費用

無料

申し込み・問い合わせ

西保健センター ☎ 63-4833

内容

体重測定、育児相談、授乳相談

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。