

子育ての教室のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、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。9月1日(水)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

ところ・申し込み	とき	I	II
北保健センター	10月	16日(土)	29日(金)
中保健センター	11月	13日(土)	30日(火)

時間 I:午前9時45分～11時(受付9時30分～45分)

II:午前9時45分～11時(受付9時30分～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12月に実施します。

新米ママさん教室

赤ちゃんの栄養やママ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

ところ・申し込み	とき
北保健センター	10月29日(金)
中保健センター	11月30日(火)

時間 午前9時50分～11時(受付9時30分～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12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	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 5日(火)	ごっくんコース 2日(火)
西保健センター	ごっくんコース 15日(金)	もぐもぐコース 19日(金)
北保健センター	ごっくんコース 13日(水)	もぐもぐコース 17日(水)

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。

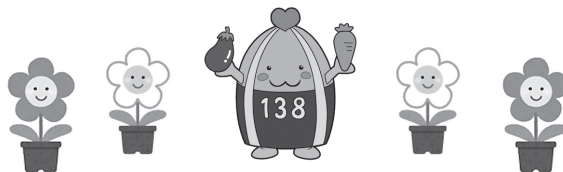
※予約制(定員あり)

1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	10月14日(木)
北保健センター	11月29日(月)

時間 午前10時～11時(受付9時30分～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12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)以内の新生児と産婦

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。

[問い合わせ] 健康支援課

中保健センターグループ
☎72-1121

西保健センターグループ
☎63-4833

北保健センターグループ
☎86-1611