



平成31年度 秦野市民対象

# おめでた家族教室

妊娠おめでとございます。安心・安全にお産や育児ができるよう、ぜひ教室に参加しましょう。  
1回のみ参加や複数月にかけての受講もOK！パパやおじいちゃん・おばあちゃんも一緒にどうぞ♥

※印の日は、ほけっと21保健福祉センターで「赤ちゃんの日（10時～15時）」が開催。希望者は、講座終了後に見学できますよ！

オススメ時期	内容	時間	会場	2019年(平成31年)								2020年																			
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																
妊娠5か月～7か月頃	<p>【毎回共通の持ち物】 母子健康手帳・筆記用具・テキスト「赤ちゃん&amp;子育てインフォ(母子健康手帳副読本)」</p> <p>① <u>マタニティライフお悩み相談&amp;母乳のコツ</u>            ☆ マタニティエクササイズ(入門編)            ☆ 妊娠中のカラダとココロ、お悩み相談            妊娠中のいろいろな悩み・・・話してみたら「私だけじゃなかった!?!」さっそくママ友ができるかも?            ☆ 母乳のコツ、お手入れ法など *動きやすい服装でご参加ください</p> <p>② <u>地場野菜を使った妊婦食の試食を楽しもう!</u>            ☆ 食事のお悩みQ&amp;A            ☆ ドキドキ 自宅の味噌汁塩分測定            ☆ 午後、離乳食セミナーの見学もできます。赤ちゃんの離乳食がイメージできますよ!            【持ち物】 自宅の味噌汁(具なし100ML)</p>	9:30 ～ 11:45	2階 教養娯楽室	はじめての祖父母教室 4/26(金)	★スペシャル版の開催 ↓↓↓	5(木)	3(木)	6(木)	4(木)	12(木)*	10(木)	5(木)	9(木)	6(木)	5(木)																
																はじめての祖父母教室 8(金)	13(木)*	11(木)*	19(木)	17(木)	12(木)*	23(木)	13(木)*	12(木)*							
																									★スペシャル版の開催	20(木)	18(木)	19(木)	30(木)	20(木)	19(木)

妊娠・出産・子育てのための安心マタニティクラス（秦野市）





- ♪ **受講料** 1組 100 円 (初回参加時のみ。おつりのないようお願いします。) スペシャル版のみ昼食代別途必要です。(おひとり1食500円)
- ♪ **場所** 秦野市保健福祉センター
- ♪ **日程・時間など** 受付は開始15分前から。

おすすめの参加時期は、妊娠5か月～8か月頃。祖父母教室(4月・11月)は通常の教室で都合がつかない方も参加できます。申し込み人数が多い場合は、予約受付を締め切ることがありますのでご了承ください。日程は変更になることもあります。

- ♪ **申し込み先** こども家庭支援課 親子健康担当 (秦野市保健福祉センター内)
- TEL: 82-9604 (直通)
- メール: [oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp](mailto:oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp)
- QRコードからのお申し込み → → → → →



- ① 妊婦さんのお名前  
(ご家族の方も出られる場合は人数も入力)
  - ② 電話番号・お住まいの地区
  - ③ 参加される日にち
  - ④ 予定日・出産予定病院
- ☆忘れずに入力をお願いします。

申し込みは、前日17時まで(土・日・祝日は除く)  
 ※ただし、スペシャル版のみ3日前までにお申し込みください(食材の都合上)  
 メールでの申し込みをされた方には返信をします。返信がない場合、お手数ですが電話にて予約をご確認ください。

## 参加したプレママ♡プレパパの感想は？

妻と一緒に赤ちゃんを育てるんだという意識がとて強くなりました。

4日目イメージ  
お風呂の実習



出産後のイメージがわかりました。赤ちゃんに触れ合えたことで、早く自分の赤ちゃんに会いたくなりました♪



4日目(土曜)イメージ  
先輩ババママ・赤ちゃんと交流

おいしくてバランスのとれた食事は赤ちゃんへの最高のプレゼント♡

2日目イメージ  
妊婦食の試食 & スペシャル版昼食イメージ



妊婦ってけっこう重くて大変だと思った。家事も積極的にやろうと思いました。

4日目イメージ  
妊婦体験



腰痛体操で腰が楽になったので続けたい。(もっと早く来ればよかった...) 呼吸法はネットや本で見たいけど、実践することで理解しやすかった。陣痛を味方につけて、お腹の赤ちゃんがんばります。



1日目、3日目イメージ