



令和2年度 秦野市民対象

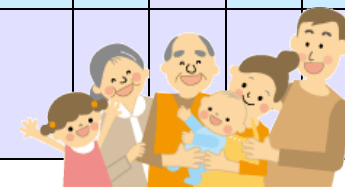
おめでた家族教室

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、ほげっと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！

オススメの参加時期はこちら

	内容	時間	会場	令和2年								令和3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	① マタニティライフお悩み相談&母乳のコツ ☆ 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 妊娠中の悩み、話してみたら「私だけじゃなかった!?!」 ☆ 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	9:30 ~ 11:45	2階教養娯楽室	☆	7(木) ※		2(木)	☆	3(木)	1(木)		3(木)	7(木)	18(木)	4(木)	
	② 地場野菜を使った妊婦食の試食を楽しもう! ☆ 食事のお悩みQ&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)	10:00 ~ 12:00	2階調理実習室	☆	12(木)		9(木) ※	☆	10(木) ※	8(木) ※		10(木) ※	14(木) ※	4(木) ※	11(木) ※	
妊娠6か月	③ リラックス呼吸法・赤ちゃんの不思議&市の子育て情報など ☆ お産の「痛い&怖い」を味方につける方法は!? ☆ 「ヒッピー、ヒッピー」さあ一緒に♪ お産の呼吸法といきみ方をイメージトレーニング *動きやすい服装 ☆ 「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映 陣痛・出産のメカニズムや、赤ちゃんの不思議な力に感動♡♡♡	9:30 ~ 11:45	2階教養娯楽室	☆	21(木)	6/5(金)	16(木)	☆	17(木)	15(木)		24(木)	21(木)	25(木)	18(木)	
妊娠7か月	④ わくわくドキドキお風呂の実習 ☆ 人形を使ったお風呂の実習・お世話の方法など ☆ パパの妊婦体験♪(希望者):10kgの重りをつけて妊婦さんに変身。 ママの大変さを知って、さらにパパは優くなる!? ☆ 先輩ママパパ・赤ちゃんとの交流♪(土曜のみ):先輩ママパパに子育てのあんなことこんなことが聞けちゃう。かわいい赤ちゃんに会える! 【持ち物】スリッパ・エプロン	9:30 ~ 11:45	健診諸室(8月以外)		☆	18(木) ※	18(土)	21(金)	12(土)	17(土)		17(木)	28(木)	☆	25(木)	
妊娠8か月頃	★ スペシャル版 ①~④を、コンパクトにまとめた講座(年3回) 忙しい方におすすめ! マタニティエクササイズや呼吸法の体験、お風呂実習。昼はみんなで妊婦食を食べます。パパの妊婦体験あり(希望者) 【持ち物】昼食代ひとり500円・スリッパ・エプロン *動きやすい服装	9:30 ~ 13:30	健診諸室	☆	23(土)							11(水)	☆	☆	27(土)	☆



妊婦♥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)。スペシャル版のみ昼食代別途必要 (おひとり1食500円)

♪ 場所 秦野市保健福祉センター

♪ 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 QRコード:



QRコードからのお申し込みには、

- ① 妊婦さんのお名前
(ご家族も出席する場合、
人数・続柄も入力)
- 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
件名「おめでた家族教室」と入力

- ・申し込みは、前日17時まで(土・日・祝日は除く)
ただし、スペシャル版は3日前までにお申し込みください(食材の都合上)
(申し込み数が多い場合は、予約受付を締め切る場合があります。)
- ・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、電話にて予約をご確認ください。
- ・受付時間は開始15分前から。 ・日程は変更になることもあります。
- ・祖父母教室(6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。

こちらもおススメ! 大好評♡
年2回の開催です

はじめての祖父母教室

6/5 (金) ・ 11/27 (金)

時間: 13時半~15時半

会場: 健診諸室

対象: これから孫を迎える祖父母
のみなさん(初孫に限らず)

内容: 講話「最近の子育て事情」

赤ちゃん人形で沐浴実習など



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
とても強くなりました。

4日目イメージ
お風呂の実習



出産後のイメージがわか
きました。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♪

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



4日目(土曜)イメージ
先輩ババママ・赤ちゃんと交流



4日目イメージ
妊婦体験



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。

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えて
いたけど、実践することで理解しやす
かった。陣痛を味方につけて、
お腹の赤ちゃんとがんばります。



1日目、3日目イメージ