



☆令和5年度

おめでた家族教室

ママとお子さんが集まる拠点！

ぽけっと21（子育て支援センター）では♡印の日に、「赤ちゃんの日」を開催しています。希望者は講座終了後に見学できますよ。

安心して妊娠期を過ごして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！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。

おすす め週 数	内 容		時間	会場	R5	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6	2月	3月
	【毎回共通の持ち物】 母子健康手帳・筆記用具・テキスト「ようこそ赤ちゃん」、テキスト「赤ちゃん&子育てインフォ(母子健康手帳副読本)」				4月										1月	
妊 娠 1 6 〜 2 7 週 頃	1 日 目	快適なマタニティライフをすごすために ☆ 妊娠中の身体の変化とすごし方 ☆ 災害！いざという時のために ☆ 妊娠中からの食生活について (ご自宅の味噌汁の塩分測定も可。具なし 100ml 持参)	9:30 11:45	2階調理実習室		11 木 ♡	15 木	13 木 ♡	はじめての 祖父母教室	14 木 ♡	12 木 ♡	9 木 ♡	14 木 ♡	はじめての 祖父母教室	8 木 ♡	7 木
	2 日 目	お産を知ろう&マタニティエクササイズ ☆お産の経過とすごし方 ☆「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映 お腹の中の赤ちゃんの様子、陣痛・出産のメカニズム 出産直前の赤ちゃんの能力に感動！ ☆マタニティエクササイズ ☆母乳のコツ ☆市の育児情報 (動きやすい服装)	9:30 11:45	2階教養娯楽室	13 木 ♡	18 木	22 木	20 木		8/2	21 木	19 木	16 木		21 木	1/23
妊 娠 2 0 〜 3 6 週 頃	3 日 目	ようこそ！赤ちゃん。みんなで子育て ☆ 人形を使った沐浴体験、お世話の仕方 ☆ パパの妊婦体験♪(希望者) ☆ 産後の新しい生活について ☆ ころこの変化 ☆ 赤ちゃんが泣いたときの接し方 (スリッパ・エプロン)♡印は土曜日開催	9:20 10:50	ご確認ください	20 木	27 土 ○		27 木	26 土 ○	28 木	7 土 ○	30 木	9 土 ○	18 木		14 木 ♡
	※印 特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て ☆パパの育休について ☆パパとママのメンタルヘルズ講座 ☆沐浴体験 (スリッパ、エプロン)		9:30 12:00				10 土 ※ ○								3 土 ※ ○	

すべての回において、消毒、換気、ソーシャルディスタンスを保つなど、感染予防に努めます。感染状況によっては、時間短縮や変更する場合があります。受講希望の方で「日程が合わない」、「体調がすぐれないので、なかなか参加できない」などありましたら、母子保健コーディネーターにご相談ください。

♪ 受講料 1組 100円（初回参加時のみ。おつりのないように準備をお願いします。）

♪ 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。日程は変更になることもありますのでご了承ください。

♪ 問い合わせ 秦野市こども家庭支援課 親子健康担当 TEL: 82-9604 (直通)

メール: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

QRコードからのお申し込み: →→→→→→→→→→



「件名」 おめでた家族教室申し込み
「内容」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!

場合によっては、定員を設けることがあります。
申し込みは、前日までにお願いします(土・日・祝日は除く)
メールでの申し込みをされた方には返信をします。返信がない場合はお手数ですが電話にて予約の確認をお願いいたします。

～受講された参加者の感想から～



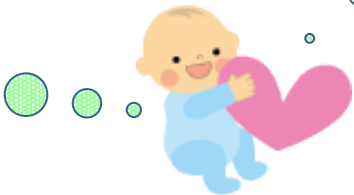
妊婦体験
(イメージ)

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。

(マタニティブルーの話を聞いて) 他人事ではないことを感じました。誰かに頼っていいんだと気持ちが軽くなりました。

不安なことを直接質問できて良かった!

大変さや出産後のイメージが具体的にできてよかった!



こちらも大好評! 年2回の実施です。

はじめての祖父母教室

日時: 令和5年8月2日(水)
令和6年1月23日(火)
13時半～

会場: 保健福祉センター1階
健診諸室

費用: 1組100円 【予約制】

これからお孫さんを迎える祖父母のみなさん、お気軽にご参加ください。初孫さんに限りません!