

両親学級 に参加してみませんか？

初めて、久しぶりの妊娠・出産・育児に不安を感じているお母さん、お父さんにぜひ参加してもらいたいお教室のご案内です。楽しく、分かりやすい話でアットホームな雰囲気の人気です。また、妊婦さん同士で知り合いになれる良い機会！病院の両親学級と合わせて受けるとさらに安心です。簡単にお申込みができるので、ぜひお越しください。



R8年 5月21日(木)

8月13日(木)

11月 5日(木)

R9年 1月14日(木)

13時30分～16時00分

いきいきプラザ 2階 or 4階



- ・ **入院に必要な物品や育児用品について紹介します**

実際に物品をご覧いただけます♪

- ・ **赤ちゃんのお世話の仕方や体について**

抱っこやオムツの当て方の練習の他、赤ちゃんの不思議について紹介します。

- ・ **お風呂の入れ方の練習**

リアルな赤ちゃん人形で練習します。

- ・ **栄養士の栄養ミニ講座 (試食付き)**



R8年 6月4日(木)

8月27日(木)

11月12日(木)

R9年 2月4日(木)

10時00分～12時00分

いきいきプラザ 2階 or 4階



- ・ **助産師による妊娠中の過ごし方やお産の経過についての話**

妊娠、出産への不安も解消！

- ・ **小児科医による産後の生活について**

赤ちゃんがいる生活ってどんな感じ？パパとママになるってどういうこと？

妊娠中から知っておきたいアレコレについて解説します♪

- ・ **栄養士の栄養ミニ講座 (試食付き)**

持ち物：母子健康手帳・筆記用具

2回目以降の方は「母子保健テキスト」

※お車でお越しの方は市営中央町駐車場をご利用になり、駐車券を会場にお持ちください。台数に限りがありますのでご了承ください。

マタニティ個別レッスン

上記日程でご都合がつかない方必見！

個別で両親学級を開催します。
お電話またはメールで日程調整致します。



土曜日開催の「パパママクラス」もあります！お申し込み方法と一緒にチェック！！

パパママクラス は土曜日開催です！

内容：骨密度測定、入院に必要な物品や育児用品紹介、お風呂の入れ方の練習をします。

R8年4月25日、7月4日、10月3日、R9年1月30日

10時～12時 いきいきプラザ4階

これで心配なし！よくある質問に答えます！！



Q1：人数がいっぱいで予約が取れないことはありますか？

A1：教室に定員はありません。しかし、人数を事前に把握させて頂きたいので、お手数ですが前日までにご連絡ください。

Q2：上の子も連れていきたいのですが、大丈夫ですか？

A2：講義中はスタッフがお世話します。小さなお子さんがいることで場もなごみますので、ぜひいらしてください。また、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。過去には、ご兄弟と参加してくれた方もいました。ご家族で赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

Q3：2つのコース全てに参加しなければいけませんか？

A3：お仕事の都合や体調などで参加が難しい方は、都合の良い日のみの参加でかまいません。お気軽にご参加ください！

Q4：初産の方が対象ですか？

A4：2人目以上の出産の方もたくさんご参加頂いています。「忘れていたことを思い出しました。」というご感想も多いです。経産婦さんのお話が初産の方の励みにもなります。

特典 「母子保健テキスト」

参加者には、妊娠期から子育て期に役立つテキストをプレゼントします

お申し込みは、
どちらからでも大丈夫です！

あたびよんのひとりごと

「母子保健テキスト」には色々な情報が載っていて、勉強になるんです。これをみてわたしも勉強しています。

☆電話でお申し込みの方は

0557-86-6293にご連絡ください

☆メールでお申し込みの方は

kenkozukuri@city.atami.lg.jp

までご連絡ください

※件名に「両親学級の申し込み」と入れてください

☆申込フォームから →



熱海市役所 健康づくり室

電話：0557-86-6293

平日8時30分から17時15分