

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。



1 R6年 5月14日(火)
8月27日(火)
10月29日(火)
R7年 1月28日(火)

13時30分～16時

いきいきプラザ 2階



2 R6年 6月17日(月)
9月11日(水)
11月13日(水)
R7年 2月12日(水)

13時30分～16時

いきいきプラザ 4階



3 R6年 7月10日(水)
9月26日(木)
11月28日(木)
R7年 2月20日(木)

10時00分～12時30分

いきいきプラザ 2・4階



・助産師による、妊娠中の過ごし方や出産の経過についての話

妊娠、出産への不安も解消！

・栄養士の栄養ミニ講座（試食付き）

栄養チェックも実施します♪

※栄養チェックは質問票を用いて行います。検査ではありません。

両親学級に参加されない方でも、ご希望があれば郵送にて実施可能です。お気軽にご連絡ください☆

・入院に必要な物品や育児用品について紹介します

実際に物品をご覧くださいませ♪

・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）

☆パパたちに好評の回です！

・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。

・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（ランチ付き）

・骨密度測定

※素足(かかと)で測定するため靴下でお越し下さい。数秒で安全に測定できます。

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。

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。



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裏面もチェック！！

パパママクラス は土曜日開催です！

内容：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。

R6年4月13日、7月6日、10月5日、R7年1月18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：上の子ど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。

Q3：3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、
電話・FAX・メール
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。これを見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

☆FAXでお申し込みの方は

0557-86-6297に参加申込書をお送りください

※参加申込書は教室の案内と一緒にこちらから郵送します。

☆メールでお申し込みの方は

kenkozukuri@city.atami.shizuoka.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