


## 各教室の会場はすべて秩父保健センターです。

### マタニティ育児体験教室 ●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族の方等

日にち	時間	定員	内容
5月12日(日)	9:30～12:00 【受付】9:15～	16組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助産師の講話</li> <li>・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)</li> <li>・赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ交換、着替えの実習)</li> <li>・お父さんの妊婦体験</li> <li>・マタニティ、育児グッズの紹介</li> </ul> 
7月7日(日)			
9月8日(日)			
11月10日(日)			
1月19日(日)			
3月8日(日)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、各自必要なもの(水分補給の飲み物等)

**申込み** ●受講を希望される方は、秩父保健センターに電話または来所にてお申込みください。  
●開催前月の1日から末日まで申込みを受付けます(土・日・祝日は除く)。  
《例》5月の教室を受講したい。→4月1日～4月30日まで申込みを受付。

#### 【秩父市電子申請・届出サービス】

スマートフォン・パソコンからお申込みできます。(※アドレス・QRコードは表紙をご覧ください。)



### マタニティリフレッシュ教室 ●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族の方等

日にち	時間	定員	内容
6月10日(月)	13:30～15:30 【受付】13:15～	16組	～みんなで楽しく運動、ティータイムでほっと一息～ <ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティヨガ ・栄養士の講話</li> <li>・妊娠中のおすすめおやつを試食</li> </ul> ※試食しながら妊婦さん同士の交流を深めましょう♪
10月7日(月)			
2月3日(月)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、各自必要なもの(水分補給の飲み物等)

**注意** トレーニングウェア等の動きやすい服装でご参加ください。(靴下着用、タイツ・ストッキング不可)

**申込み** マタニティ育児体験教室と同様です

#### 【秩父市電子申請・届出サービス】

スマートフォン・パソコンからお申込みできます。(※アドレス・QRコードは表紙をご覧ください。)



### タッチケア&ママの骨盤体操教室 ●対象：1か月児健診受診後～8か月児までの親子

日にち	時間	定員	内容
6月17日(月)	13:30～15:00 【受付】13:15～	16組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タッチケア(ベビーマッサージ)</li> <li>・産後のからだのケア、骨盤体操</li> <li>・お子さんの身体計測、育児相談(希望者)</li> </ul>
12月9日(月)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、各自必要なもの(お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給の飲み物等)

**注意** トレーニングウェア等の動きやすい服装でご参加ください。(靴下着用、タイツ・ストッキング不可)

**申込み** マタニティ育児体験教室と同様です

## はじめてのカンタン♪ 離乳食教室

●対象：6か月児までの親子、生後6か月までのお子さんをお持ちの方、妊娠5か月を過ぎた妊婦さん

日にち	時間	定員	内容
5月28日(火)	10:00～12:30 【受付】9:30～	各16組 *定員を超えた場合は 初回の方が優先です	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士の講話</li> <li>・簡単な調理実習（初期から完了期までの取り分け調理方法を体験します）</li> <li>・試食</li> <li>・栄養士との個別相談</li> <li>・お子さんの身体計測、育児相談（希望者）</li> </ul>
7月23日(火)			
9月24日(火)			
11月26日(火)			
1月28日(火)			
3月17日(火)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、各自必要なもの（お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給用の飲み物等）

**注意** お子さんと一緒に参加される方は、お子さんをおんぶして調理しますので、おんぶひもをお持ちください。

**申込み** マタニティ育児体験教室（P6）と同様です

## 赤ちゃんのあそびの教室

●対象：4か月児健診受診後～8か月児までの親子

日にち	時間	定員	内容
4月25日(木)	10:00～11:30 【受付】9:45～	各16組 *定員を超えた場合は 初回の方が優先です	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業療法士の講話</li> <li>・赤ちゃんの発達を促すための親子あそび</li> <li>・作業療法士との個別相談</li> <li>・お子さんの身体計測、育児相談（希望者）</li> </ul>
7月25日(木)			
10月24日(木)			
1月30日(木)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バンダナまたは大きめのハンカチ、各自必要なもの（お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給用の飲み物等）

**注意** 動きやすい服装でご参加ください。

**申込み** マタニティ育児体験教室（P6）と同様です

## 1歳6か月からのあそびの教室

●対象：1歳6か月児健診受診後の親子

日にち	教室の流れ	
4月22日(月)	9:30～9:50	受付・自由遊び
5月27日(月)	9:50～10:10	トランポリン・手遊び・朝のあいさつ・うた
6月24日(月)		ペープサート「どんな色がすき」・くすぐり遊び「ぞうきん」
7月22日(月)	10:10～11:00	体操・集団遊び「10人のよい子」
8月26日(月)		リズム遊び「歩く、走る、ゆっくり、回る」
9月30日(月)		ゆさぶり遊び「おんぶ、タオルブランコ」
10月28日(月)		パラシュート遊び
11月25日(月)		水分補給
12月16日(月)		サーキット遊び（切符・バス・山登り・ジャンプ・トンネル ・一本橋・シール貼り）
1月27日(月)	11:00～11:10	絵本・パネルシアター「お花がわらった」
2月17日(月)		折り紙・さようならのあいさつ
3月16日(月)		



**持ち物** 水分補給の飲み物（お茶・水等甘くないもの）

**内容** 親子で楽しく遊ぶ経験づくりの教室です。専門職（作業療法士・心理士）による個別相談にも対応できます（相談を希望される場合は事前にお問い合わせください）。

**注意** 親子とも動きやすい服装でご参加ください。

**申込み** 秩父保健センターに電話または来所にてお申込みください（初回参加時のみ）。

