


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10日(日)	9:30～12:00 【受付】9:15～	16組	<ul style="list-style-type: none"> ・助産師の講話 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習) ・赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ交換、着替えの実習) ・お父さんの妊婦体験 ・マタニティ、育児グッズの紹介 
7月5日(日)			
9月6日(日)			
11月8日(日)			
1月17日(日)			
3月7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1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"> ・マタニティヨガ ・栄養士の講話 ・妊娠中のおすすめおやつを試食 ※試食しながら妊婦さん同士の交流を深めましょう♪
10月5日(月)			
2月1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15日(月)	13:30～15:00 【受付】13:15～	16組	<ul style="list-style-type: none"> ・タッチケア(ベビーマッサージ) ・産後のからだのケア、骨盤体操 ・お子さんの身体計測、育児相談(希望者)
12月7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26日(火)	10:00～12:30 【受付】9:30～	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"> ・栄養士の講話 ・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） ・試食 ・栄養士との個別相談、育児相談（希望者）
7月14日(火)			
9月29日(火)			
11月25日(水)			
1月26日(火)			
3月16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 希望者の方には実習中、お子さんの保育を行います。おむつ、授乳用品等お子さんに必要なものをご持参ください。

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30日(木)	10:00～11:30 【受付】9:45～	16組	<ul style="list-style-type: none"> ・作業療法士の講話 ・赤ちゃんの発達を促すための親子あそび ・作業療法士との個別相談 ・お子さんの身体計測、育児相談（希望者）
7月30日(木)			
10月22日(木)			
1月28日(木)			

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、普段使っているガラガラなどのおもちゃ2～3個、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27日(月)	9:30～9:50	受付・自由遊び		
5月25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22日(月)	10:10～11:00	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27日(月)		体操・集団遊び「10人のよい子」		
8月24日(月)		リズム遊び「歩く、走る、ゆっくり、回る」		
9月28日(月)		ゆさぶり遊び「おんぶ、タオルブランコ」		
10月26日(月)		パラシュート遊び		
11月30日(月)		水分補給		
12月21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25日(月)		11:00～11:10	絵本・パネルシアター「お花がわらった」	
2月15日(月)				折り紙・さようならのあいさつ
3月22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・公認心理師）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）。

