


## マタニティ教室

●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族の方等

コース	育児体験コース	歯科・ヨガコース	クッキングコース
日にち	5月13日(日)	4月23日(月)	6月27日(水)
	7月8日(日)		
	9月9日(日)	8月27日(月)	10月31日(水)
	11月11日(日)		
	1月20日(日)	12月17日(月)	2月27日(水)
3月10日(日)			
時間	9:30～12:00 【受付】9:15～	13:30～15:30 【受付】13:15～	9:30～12:00 【受付】9:15～
定員	16組	各20組 ※定員を超えた場合、初回の方が優先です。	
内容	<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)</li> <li>お父さんの妊婦体験等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科医師の講話</li> <li>歯科健診</li> <li>マタニティヨガ(4月、12月)</li> <li>骨盤体操(8月)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士の講話</li> <li>簡単な調理実習</li> <li>試食</li> </ul> 
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>筆記用具</li> <li>各自必要なもの(水分補給の飲み物等)</li> <li>テキスト「ママパパ学級」(初回参加時にお渡しします)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>バスタオル(2枚)</li> <li>筆記用具</li> <li>各自必要なもの(水分補給の飲み物等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>エプロン</li> <li>バンダナ</li> <li>タオル</li> <li>各自必要なもの</li> <li>テキスト「ママパパ学級」</li> </ul>

**会場** 秩父保健センター

### 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。
- 希望するコースのみでも参加いただけますが全コースの参加をお待ちしております。
- ご参加いただいたお父さんへ、パパのためのテキスト「パパコト」をプレゼントいたします。

### 【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。)



こちらをご利用の場合、開催前月より前に複数のコースをお申込みできます。ぜひ、ご利用ください。

### 1市4町による定住自立圏事業

※秩父市・横瀬町・皆野町・長瀬町・小鹿野町が共同で行う事業です

## 助産師による「ほっとハグくむ...ママサロン♪」

対象	妊娠を希望する方、妊婦さん、子育て中の方とのお子さん
内容	助産師による個別相談です。 不妊・不育症に関する相談、妊婦さんの育児準備に関する相談、授乳や育児に関する相談をお受けします。 子育て中の方、お子さん達の交流の場としてもご利用ください。
日時	毎週水曜日・金曜日 10:00～12:00 13:00～15:00
場所	横瀬児童館(所在地:横瀬町大字横瀬4377番地1 ☎22-2072) ※学校夏季休業中等、児童館が使用できないときは場所が変更になります。 市報等でお知らせいたしますのでご注意ください。