

令和6年度

# ママ&パパ教室のご案内



妊娠中から準備することは  
何があるのかな？

他の妊婦さんとも  
お喋りしたいな…



参加された方からは・・・

- ・同じ頃出産するママといろいろ話せてよかった
- ・人形で赤ちゃんの重さを実感できた
- ・赤ちゃんの抱っこの仕方や洗い方が学べた
- ・知りたかったことが聞けて、不安が解消された
- ・ママ友ができました！

などの声があります♪

## 日程・時間など

対象コース	出産予定日	1日目	2日目
5月コース	7月・8月	5月7日(火)	5月11日(土)
7月コース	9月・10月・11月	7月2日(火)	7月6日(土)
10月コース	12月・1月	10月1日(火)	10月5日(土)
12月コース	2月・3月・4月	12月3日(火)	12月7日(土)
3月コース	5月・6月	3月4日(火)	3月8日(土)
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、飲み物(必要な方) 健康チェックシート(申込者へ郵送します)、バスタオル(2日目のみ)		
時間	13:15~17:00 (受付 13:00~)		9:00~正午 (※)
会場	桐生市保健福祉会館 2階		

※2日目の時間帯は、健康チェックシート送付時にご案内しますのでご確認ください。



## プログラム

1日目	<p>《ハローベビークラス》 講師：助産師・管理栄養士・歯科衛生士</p> <p>*骨密度の測定 自分の骨密度を知って、貯骨生活を始めましょう♪</p> <p>*今知りたい! ママ&amp;パパと赤ちゃんの歯と栄養のこと</p> <p>*お産の経過と過ごし方、母乳育児について(希望者に個別相談あり)</p>
2日目	<p>《プレレクソクラス》 講師：保健師</p> <p>*産前・産後に使えるサービスについて 妊娠中から知っておくと安心!</p> <p>*沐浴実習 人形を使って赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。</p> <p>*マタニティ体験 パパが妊婦に変身! 妊婦の気持ちを体験してみましよう♪</p>

## お申し込み・お問い合わせ

桐生市保健福祉会館1階 子育て相談課 母子保健係  
電話 0277-43-2003、43-2009

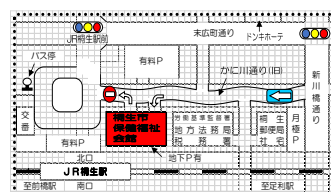
### ※定員12組

各教室の1週間前までに電話、またはLoGoフォーム(電子申請)にてお申し込みください

※動きやすい服装(1日目は骨密度測定ができるため、靴下など裸足になりやすい服装)でお出かけください

※どちらか1日のみのご参加も大歓迎です♪

※内容・日程等は変更になる可能性があります。桐生市ホームページもあわせてご確認ください。



▲LoGoフォーム