


母親学級 < マミークラス > のご案内




両親学級 < ファミリークラス > のご案内

妊娠おめでとうございます。妊娠と知った時、うれしいのはもちろんのこと、戸惑いや不安な気持ち、責任の重大さを実感されたのではないのでしょうか。
 町では、出産や育児の知識を学んでいただくために、母親学級と両親学級を開催しております。妊婦さんはもちろん、パパになる方も、生まれてくる赤ちゃんのために、ぜひご参加ください。

♥ **両親学級 < ファミリークラス >**

「はじめまして、赤ちゃん」

- ・自己紹介、お友達を作しましょう！
- ・妊娠中の過ごし方と赤ちゃんを迎えるにあたって
- ・子育て支援センター ひよこ に来ている親子との交流（自由参加）

♥ **母親学級 < マミークラス >**

「出産に向けて～実践～」

- ・上手なお産のための呼吸法と補助動作
- ・おっぱいの手入れの仕方
- ・ママ同士の情報交換



場所：保健福祉センター
 持ち物：母子手帳
 参加料：無料

母親学級は、動きやすい服装でおいでください。

両親学級と母親学級で時間が異なりますので、ご注意ください。

予約は必要ありません。

| | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 両親学級 (9:30 ~ 11:30) | 6月 7日 (水) | 9月 6日 (水) | 12月 6日 (水) | 3月 7日 (水) |
| 母親学級 (13:30 ~ 15:30) | 6月14日 (水) | 9月13日 (水) | 12月13日 (水) | 3月14日 (水) |