

# 令和5年度 マタニティ教室・パパママ教室日程

開催場所・お申込み・お問い合わせ先  
 稚内市健康づくり課（稚内市保健福祉センター内）  
 電話：23-4000 FAX：29-2257

## 1 課 ときどき育児編&歯っぴー&栄養編

<日時> 13:00~15:00

5/10 (水)	7/19 (水)	11/8 (水)	1/31 (水)
-------------	-------------	-------------	-------------

<内容>

- ▶お風呂入れ体験
- ▶歯科衛生士より妊娠中の歯の健康についての話
- ▶栄養士より赤ちゃん和妈妈に良い食事や間食の摂り方についての話



<持ち物>

母子手帳・飲み物・ハンドタオル・筆記用具・栄養チェック票(事前にお渡しします)

## 2 課 わくわく交流編

<日時> 13:00~15:00

5/17 (水)	8/1 (火)	11/16 (木)	2/14 (水)
-------------	------------	--------------	-------------

<内容>

- ▶先輩ママとの交流
- ▶市内の子育て支援センター見学
- ▶手作りおもちゃづくり

<持ち物>

母子手帳・筆記用具・飲み物

## 3 課 マタニティライフ編

<日時> 13:00~15:00

5/28 (日)	8/20 (日)	12/3 (日)	2/25 (日)
-------------	-------------	-------------	-------------

<内容>

- ▶助産師より安心な妊娠・出産にむけての話
- ▶保健師より妊娠～産後の心の変化、産後の過ごし方についての話

<持ち物>

母子手帳・筆記用具・飲み物



## パパママ教室

時間：10:00~12:00頃

6/18(日)	10/15(日)	2/4(日)
---------	----------	--------

<内容>

- ▶産婦人科医から「パパとママへのメッセージ」
- ▶お風呂入れ体験
- ▶妊婦ジャケット着用体験

<持ち物>

母子手帳・筆記用具・飲み物・ハンドタオル

※当日、分娩等により医師が来れず、内容が変更される場合があります



- ♡受講時期は妊娠5~8か月頃の安定期がお勧めです。希望科目だけの参加もOKです。
- ♡電話、FAXで事前にお申込み下さい。参加費は無料です♪
- ♡パパママ教室・マタニティ教室3課は日曜日に開催しますので、働く妊婦さんやお父さんになる方もぜひお越しください！
- ♡感染対策のためマスク着用と手指消毒のご協力をお願いします。
- ♡会場にお越しの際に、受付で体調の確認をさせていただきます。発熱や咳、鼻水などの感染症を疑う症状や体調がすぐれない場合は、参加をお断りする場合があります。

## 1 課 ときどき育児編&歯っぴー&栄養編

沐浴体験することでイメージ  
が付きやすくなります！！



栄養士から妊娠中の栄養の摂り方  
歯科衛生士からお口や歯のケアに  
ついてお話しします！

## 2 課 わくわく交流編

出産に関するビデオを見たり、  
赤ちゃんへのおもちゃづくりをします。



子育て支援センターで子どもが実際  
に利用している様子や施設内を見学  
します。  
先輩ママから出産・育児について役立つ  
お話がたくさん聞けます！！

## 3 課 マタニティライフ編

助産師さんから妊娠中の過ごし方や  
出産に向けての準備についてのお話  
が聞けます！



保健師からお母さんのメンタル面の話しや  
産後の過ごし方についてのお話をします。

## パパママ教室

産婦人科医から妊娠・分娩に  
ついてお話しします。



妊婦体験ジャケットを着用して  
妊婦さんの大変さを体験してみましょう！

