



☆令和5年度

おめでた家族教室

ママとお子さんが集まる拠点！

ぽけっと21（子育て支援センター）では♡印の日に、「赤ちゃんの日」を開催しています。希望者は講座終了後に見学できますよ。

安心して妊娠期を過ごして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！1回のみ参加や複数月にかけての受講もOK！ パパやおいちゃん・おばあちゃんも一緒にどうぞ。

お す す め 週 数	内 容		時間	会場	R5 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10 月	11 月	12 月	R6 1月	2月	3月
	【毎回共通の持ち物】 母子健康手帳・筆記用具・テキスト「ようこそ赤ちゃん」、テキスト「赤ちゃん＆子育てインフォ(母子健康手帳副読本)」															
妊 娠 1 6 週 頃	1 日 目	<u>快適なマタニティライフをすごすために</u> ☆ 妊娠中の身体の変化と過ごし方 ☆ 災害！いざという時のために ☆ 妊娠中からの食生活について (ご自宅の味噌汁の塩分測定も可。具なし 100 ml 持参) 	9:30 11:45	2階調理実習室		11 木 ♡	15 木	13 木 ♡	はじめての 祖父母教室 8/2	14 木 ♡	12 木 ♡	9 木 ♡	14 木 ♡	はじめての 祖父母教室 1/23	8 木 ♡	7 木
	2 日 目	<u>お産を知ろう＆マタニティエクササイズ</u> ☆お産の経過と過ごし方 ☆「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映 お腹の中の赤ちゃんの様子、陣痛・出産のメカニズム 出産直前の赤ちゃんの能力に感動！ ☆マタニティエクササイズ ☆母乳のコツ ☆市の育児情報 (動きやすい服装)	9:30 11:45	2階教養娯楽室	13 木 ♡	18 木	22 木	20 木		21 木	19 木	16 木	21 木		29 木	21 木
妊 娠 2 0 週 頃	3 日 目	<u>ようこそ！赤ちゃん。みんなで子育て</u> ☆ 人形を使った沐浴体験、お世話の仕方 ☆ パパの妊婦体験♪(希望者) ☆ 産後の新しい生活について ☆ こころの変化 ☆ 赤ちゃんが泣いたときの接し方 (スリッパ・エプロン)○印は土曜日開催 	9:20 10:50	ご確認ください	20 木	27 土 ○		27 木	26 土 ○	28 木	7 土 ○	30 木	9 土 ○	18 木		14 木 ♡
		※印 特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て ☆パパの育児について ☆パパとママのメンタルヘルス講座 ☆沐浴体験 (スリッパ、エプロン)	9:30 12:00				10 土 ※ ○							3 土 ※ ○		

すべての回において、消毒、換気、ソーシャルディスタンスを保つなど、感染予防に努めます。感染状況によっては、時間短縮や変更する場合があります。受講希望の方で「日程が合わない」、「体調がすぐれないので、なかなか参加できない」などありましたら、母子保健コーディネーターにご相談ください。

大変さや出産後のイメージが具体的にできてよかった！