

令和7年度 両親学級

妊娠中すこやかに過ごせるように‘両親学級’を開催しています。

妊娠、出産の不安を取り除き、これからの子育てに取り組んでいきましょう。

病院などでも母親学級を開催していますが、市の‘両親学級’にも参加し、同じ時期に出産される方との会話を楽しんでみてはいかがでしょうか？



内容		4コース	5コース
1回目	妊娠中の過ごし方と注意点 妊婦体操 お口と歯の健康	10月29日(水)	令和8年 1月26日(月)
2回目	お産の経過とリハーサル 産後の経過と家族計画 母乳指導 赤ちゃんとママの栄養	11月18日(火)	2月17日(火)
3回目	沐浴実習 妊婦体験 出産後の手続き	12月15日(月)	3月13日(金)
対象の目安(母子健康手帳交付日)		R7.7.11~9.20	R7.9.21~12.14

 **場所** 旭市保健センター（旭市横根 3520 番地）

 **開催時間** 9時15分～12時（受付時間：9時～9時15分）

 **申し込み方法** 右記 QR コードより申し込みしてください



 **持ち物** 母子健康手帳・母子健康手帳副読本
（母子健康手帳交付時にお渡ししてある冊子です）



申込者多数の場合は、初妊婦（第1子）の方を優先させていただきます



問い合わせ

旭市こども家庭課 母子保健班 TEL0479-63-8711

