

母親・父親になるための準備教室（ママ・パパ学級）の案内（R4年度）

- ★対象 象 妊娠中の方やその家族の方（お一人でも参加できます。）
- ★申し込み方法 下記の申込書、または電話による申し込み
- ★受講料 無料



	プログラムと内容	持ってくるもの
1日目	<いのちの芽生えから誕生まで> 友達づくり（自己紹介） ミラクルオブライフ（ビデオ）・妊産婦の栄養 （妊娠中におこりやすい病気の予防や食事の摂り方）	母子健康手帳 筆記用具 ※2日目は妊婦体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
2日目	<新しい生命を迎える> 安産をするための心とからだの準備 素晴らしい出産（ビデオ）・妊婦体操と補助動作（呼吸法） （安心してお産するための心や体の準備、お産の経過～産後の健康まで）	
3日目	<元気な赤ちゃんを育てるために> 楽しい育児・沐浴の仕方・親と子のきずなをそだてる （赤ちゃんの特徴及び日常生活の注意、赤ちゃんのお風呂の入れ方、親としての心がまえなど）※パパも一緒に沐浴実習	

【教室の日程】（R4年4月～R5年3月）

	1日目	2日目	3日目	場所・申し込み先	実施曜日・時間
6月	7	14	19（日）	中央保健センター	火曜日（13:30～16:00）
8月	2	9	16	南部保健センター	火曜日（13:30～16:00）
10月	4	11	18	中央保健センター	火曜日（13:30～16:00）
10・11月	10/31	11/7	11/14	東部保健センター	月曜日（13:30～16:00）
1・2月	1/20	1/27	2/3	西部保健センター	金曜日（13:30～16:00）
2・3月	2/21	2/28	3/5（日）	南部保健センター	火曜日（13:30～16:00）

6/19の中央保健センターと3/5の南部保健センターは日曜日開催です。



※受付は13:15～13:30になります。

- （問い合わせ先） 東部保健センター ☎216-1310
 西部保健センター ☎252-8522
 中央保健センター ☎258-2364
 南部保健センター ☎268-2315



-----き-----り-----と-----り-----

母親・父親になるための準備教室（ママ・パパ学級）の申込書	
（ ）年（ ）月 受講 （ 1. 東部 2. 西部 3. 中央 4. 南部 ）	
母子健康手帳番号 _____	氏名 _____
住 所 鹿児島市 _____	
電話番号 _____	分娩予定日 令和 年 月 日