

# 両親学級のご案内 (平成22年度)

妊娠おめでとうございます♪秩父市では、妊婦さんとその家族の方を対象に両親学級を行っています。

出産を控えた妊婦さん同士で交流を持ちながら、健やかなマタニティライフを過ごされ、出産・子育てを迎える準備ができるようお手伝いできればと思います。

ご夫婦での参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。



## ♡日程♡

	日にち	内容	持ち物
1日目	平成22年 5月10日(月)	・妊娠中の保健 「新しい“いのち”と“親子の絆”」 (担当：産婦人科医師)	・母子健康手帳 ・筆記用具
	7月 5日(月)		
	9月 6日(月)		
	平成23年 1月17日(月)	・お産の準備と経過 (担当：助産師)	
	3月 7日(月)		
	11月 8日(月)		
2日目	平成22年 5月16日(日)	・赤ちゃんの育て方 (担当：保健師)	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・テキスト (1日目に配布します)
	7月11日(日)		
	9月12日(日)		
	平成23年 1月23日(日)	★赤ちゃんのお風呂の入れ方 (沐浴実習) (担当：助産師)	
	3月13日(日)		
	11月14日(日)		
3日目	平成22年 5月20日(木)	・妊娠中の歯科保健・歯科健診 (担当：歯科医師)	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・テキスト (1日目に配布します) ・歯ブラシ ・手鏡
	7月15日(木)		
	平成23年 1月27日(木)	・ママの栄養と食事・試食 (担当：栄養士)	
	3月17日(木)		
	9月16日(木)		
	11月18日(木)		

## ♡時間♡

(1日目)13時15分～16時(受付時間：13時～)

(2・3日目)13時30分～16時(受付時間：13時15分～)

## ♡対象♡

妊娠5か月を過ぎた初回妊婦さんとその家族の方

## ♡会場♡

秩父保健センター

## ♡申込♡

秩父保健センターに電話でお申込みください。(☎22-0648)

開催前月の1日から申込みを受付けます。(土・日・祝日は除く)

<例>5月の両親学級を受講したい→4月1日より申込の受付開始



## ♡注意♡

経産婦さんで受講を希望される方はお問い合わせください。

全日程の参加ができない場合は、出席できる日にちを選んでください。

★の赤ちゃんのお風呂の入れ方については、吉田保健センター(☎77-1112)・大滝保健センター(☎55-0102)・荒川保健センター(☎54-2231)でも、以下のように随時(土・日・祝日は除く)実施します。

## ♡内容♡

赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)・妊娠、出産、育児に関する相談

## ♡対象♡

妊婦さんとその家族の方(初回妊婦さん・経産婦さんを問いません)

両親学級を受講した方でも受講できます。

## ♡申込♡

受講を希望する保健センターへ電話でお申込ください。

毎月1～10日まで(土・日・祝日は除く)申込を受付けます。

## ♡持ち物♡

母子健康手帳・筆記用具

