



平成29年度 両親学級のご案内



妊娠おめでとうございます。野田市では、初めてお父さんお母さんになる方が、妊娠・出産・育児についての正しい知識を持ち、元気に赤ちゃんを産み育てていけるように、両親学級を開催しています。コースⅠとコースⅡで1コースとなりますので、是非両方にご参加ください。コースⅡは沐浴演習やプレパパの妊婦体験がありますので、ご夫婦での参加も大歓迎です。もちろん、どちらのコースも妊婦様お一人での参加も大歓迎です。

コースⅠ 健やかマタニティ・ライフコース（3回コース） 定員30名

◆プログラム・時間・持ち物◆

	内 容	受付	教室	持 ち 物
第1回	オリエンテーション・制度について 赤ちゃんを迎えるために (DVD視聴あり) 歯の衛生	9:00	9:15	母子健康手帳 筆記用具 飲み物
第2回	妊娠中の栄養 妊娠中と産後の過ごし方	9:15	11:30	
第3回	赤ちゃんのお世話 (DVD視聴あり) 先輩ママ・赤ちゃんとの交流 まとめ			

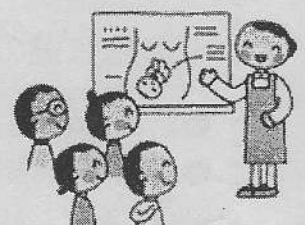
◆日 程◆

	5月	6月	9月	10月★	11月	H30年 1・2月	H30年 3月
第1回	8 (月)	4 (日)	8 (金)	11 (水)	11 (土)	1月29日 (月)	1 (木)
第2回	22 (月)	11 (日)	22 (金)	18 (水)	18 (土)	2月5日 (月)	8 (木)
第3回	29 (月)	18 (日)	29 (金)	25 (水)	25 (土)	2月19日 (月)	15 (木)

◆場 所◆

野田市保健センター

★ただし、10月だけ関宿保健センターが会場となります。



※保健センター内は自動販売機がありません。各自お飲み物をご持参ください。

◆プログラム・時間・持ち物◆

内 容	受付	教室	持 ち 物
オリエンテーション 簡単にできる体操 オムツ交換・沐浴体験 プレパパの妊婦体験	9:00) 9:15	9:15) 11:30	母子健康手帳 筆記用具 飲み物 動きやすい服装でお越しください。

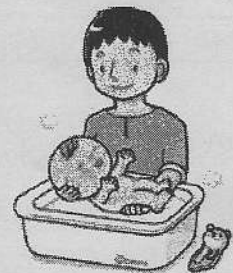
◆日 程◆

4月15日 (土)	6月25日 (日)	7月23日 (日)	8月21日 (月)	10月4日 (水)★	10月28日 (土)	12月2日 (土)
H30年 3月5日 (月)	H30年 3月22日 (木)					

◆場 所◆

野田市保健センター

★ただし、10月4日は関宿保健センターが会場となります。



参加した皆さんの感想

コースⅠに参加した先輩ママ・パパの感想

- ・私だけが不安ではないということがわかりました。気持ちを共感できてよかったです。
- ・野田市で知り合いができて心強いです。妊婦さん同士たくさん交流ができました。
- ・陣痛～出産のイメージができ、赤ちゃんに早く会いたいと思いました。
- ・父親になる自覚ができました。家族が増えることがとても楽しみです。

コースⅡに参加した先輩ママ・パパの感想

- ・細かく丁寧に説明してくれたので、不安が解消されました。
- ・妊婦体験では想像以上に体が重たく、もっと家事を手伝ってあげようと感じました。
- ・出産前に体験できてよかったです。2人で協力して育児していこうと思います。

～申し込み方法～

*実施会場の窓口またはお電話にてお申し込みください。

- 野田市保健センター 電話 04(7125)1188
- 野田市関宿保健センター 電話 04(7198)5011

