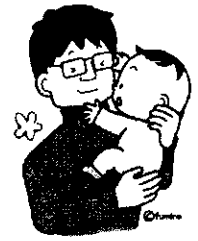


# 平成30年度 両親学級のご案内



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<br>赤ちゃんを迎えるために<br>(DVD視聴あり)<br>歯の衛生 | 9:00 | 9:15  | 母子健康手帳<br>筆記用具<br>飲み物 |
| 第2回 | 妊娠中の栄養<br>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)<br>先輩ママ・赤ちゃんとの交流<br>まとめ           |      |       |                       |

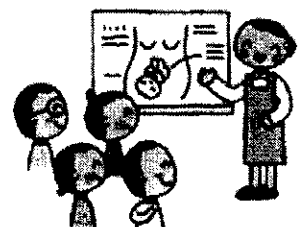
◆日 程◆

|     | 5月     | 6月     | 9月     | 10月★   | 11月    | H31年<br>1月 | H31年<br>3月 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------|
| 第1回 | 7 (月)  | 3 (日)  | 3 (月)  | 10 (水) | 5 (月)  | 18日(金)     | 3 (日)      |
| 第2回 | 14 (月) | 10 (日) | 10 (月) | 17 (水) | 12 (月) | 25日(金)     | 10 (日)     |
| 第3回 | 31 (木) | 17 (日) | 18 (火) | 31 (水) | 19 (月) | 31日(木)     | 17 (日)     |

◆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。

| 内 容  | 受付   | 教室    | 持 ち 物                 |
|--|------|-------|-----------------------|
| 「赤ちゃんが泣きやまな<br>いとき」DVD 視聴<br>オムツ交換・沐浴体験<br>プレパパの妊婦体験 | 9:00 | 9:15  | 母子健康手帳<br>筆記用具<br>飲み物 |
|  | 9:15 | 11:30 |                       |

◆日程◆

|                      |                      |             |              |               |               |              |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 4月8日<br>(日)          | 6月23日<br>(土)         | 7月8日<br>(日) | 8月24日<br>(金) | 10月3日<br>(水)★ | 10月20日<br>(土) | 12月9日<br>(日) |
| H31年<br>2月15日<br>(金) | H31年<br>3月28日<br>(木) |             |              |               |               |              |

◆場 所◆

野田市保健センター

★ただし、10月3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・Ⅱに参加したママ・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。

☆☆両親学級に参加される方へお願い☆☆

- ・両親学級は原則として、第1子のご妊娠の方が対象になりますが、第2子以降のご妊娠の方の場合は、上のお子さんを連れての受講はご遠慮ください。
- ・寒い時期は、ひざ掛けや室内用スリッパ等をご持参されることをお勧めいたします。

～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

