



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 とコース 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 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一人での参加も大歓迎です。

コース **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			

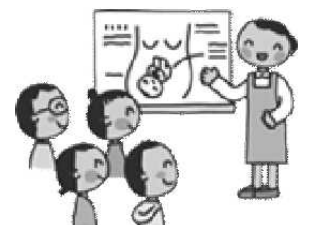
日 程

	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 : 0 0 } 9 : 1 5	9 : 1 5 } 1 1 : 3 0	母子健康手帳 筆記用具 飲み物 <u>動きやすい服装でお越しください。</u>

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

