

平成23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。

また、どちらのコースも、お父さん、お母さんだけの参加も大歓迎ですが、コースⅡは、お父さん向けの内容が中心ですので、是非、ご夫婦でのご参加をお待ちしています。

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(各回)

◆日時◆ 1回目・2回目:9時15分～11時30分/3回目のみ:13時15分～15時30分

	5月	6月★	7月	9月	11月	H24年 1月	H24年 2月
	第1回	9(月) AM	3(金) AM	4(月) AM	5(月) AM	7(月) AM	16(月) AM
第2回	16(月) AM	10(金) AM	11(月) AM	12(月) AM	14(月) AM	23(月) AM	20(月) AM
第3回	30(月) PM	17(金) PM	25(月) PM	26(月) PM	28(月) PM	30(月) PM	27(月) PM

※3回目のみ、時間が異なります。ご注意ください。

◆場所◆

野田市保健センター:5月 7月 9月 11月 1月 2月

野田市関宿保健センター:6月★

◆プログラム・持ち物◆

	内 容	持 ち 物
第1回	オリエンテーション 自己紹介 赤ちゃんを迎えるために 歯の衛生	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	
第3回	赤ちゃんに関する制度と保育 先輩ママ・赤ちゃんとの交流 ママの宣言	

※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。



◆日時◆ 9時15分～11時40分(いずれか1日を選択し、ご参加ください。)

4月15日 (金)AM	5月23日 (月)AM	7月8日★ (金)AM	8月1日 (月)AM	9月7日 (水)AM	10月3日 (月)AM	11月21日 (月)AM
H24年 2月6日 (月)AM	H24年 3月5日 (月)AM					

◆場所◆

野田市保健センター：4月 5月 8月 9月 10月 11月 2月 3月

野田市関宿保健センター：7月★

◆プログラム・持ち物◆

内 容	持 ち 物
マタニティ・クイズ お父さんの心構え お父さんの妊婦体験 沐浴体験(お風呂の入れ方)	母子健康手帳 筆記用具 飲み物

参加した皆さんの感想

コースⅠに参加した先輩ママの感想

- ・同じ悩みを持ったお母さんたちと交流できたことがとてもよかったです。
- ・参加して、出産、子育てのイメージができるようになりました。
- ・出産が楽しみになりました。ママ友達もできました。

コースⅡに参加した先輩パパの感想

- ・妻の気持ち、大変さが少しわかったような気がします。
- ・沐浴は簡単そうに見えましたが、実際にやってみると大変でした。率先してやります！
- ・父親でもできることがたくさんあることがわかりました。

～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

