

令和8年度





「ここっと☆プレママパパ教室」のご案内

五戸町では、妊娠中の過ごし方や出産、育児についての不安を和らげ、楽しく子育てがスタートできるよう、教室を開催します。

全2回コースですが、いつでも、どの回からでも、1回でも、また妊婦さん一人でも、パートナーやご家族のかたと一緒にご参加いただけます。

事前申込制となりますので、参加希望される方は各開催日の**1週間前**までに、下記に御連絡ください。

❖日程と内容 全2回コース

	日にち	時間	内容
1 回 目	令和8年 5月15日(金) 7月10日(金) 9月11日(金) 11月13日(金) 令和9年 1月8日(金) 3月12日(金)	【受付】 13時30分～13時40分 【開始】 13時40分～約1時間 ♥教室終了後は個別相談 もおこないます♪	• 妊娠期の過ごし方について • おっぱいケア(抱っこの仕方も含む) について 
2 回 目	令和8年 5月29日(金) 7月24日(金) 9月25日(金) 11月27日(金) 令和9年 1月22日(金) 3月26日(金)	助産師に直接質問して、 この機会に是非不安 なことや疑問を軽減 させちゃいましょう♪	• 赤ちゃんのお風呂の入れ方 (スキンケアも含む)について • 分娩の経過について  赤ちゃんの人形を使って 沐浴体験ができますよ♪

❖定員 各回5組まで

❖場所 ひばり野スポーツ交流センター 和室

❖対象 妊婦さんとそのご家族のかた(週数に制限はありません)

❖参加費 無料(資料は当日お渡しします)

❖持ち物 母子健康手帳、筆記用具



【問合せ】 五戸町健康増進課 62-7958 (直通)
担当: 助産師・保健師