

令和7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でも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7年 5月 9日 (金)	【受付】 13時30分～13時40分	<ul style="list-style-type: none">・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 
	令和7年 7月11日 (金)		
	令和7年 9月12日 (金)	【開始】	
	令和7年11月14日 (金)	13時40分～約1時間	
	令和8年 1月 9日 (金)	♡教室終了後は個別相談 もおこないます♪	
	令和8年 3月13日 (金)		
2 回 目	令和7年 5月23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♪ 	<ul style="list-style-type: none">・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 <p>赤ちゃんの人形を使って 沐浴体験ができますよ♪</p>
	令和7年 7月25日 (金)		
	令和7年 9月26日 (金)		
	令和7年11月28日 (金)		
	令和8年 1月23日 (金)		
	令和8年 3月27日 (金)		

❁定員 各回5組

❁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：保健師 類家