

ウェルカム赤ちゃん教室のご案内

赤ちゃんのいる生活や親になることへのイメージを
ふくらませ、少しでも安心して出産を迎えられるように
教室に参加してみませんか！！



● 対象 原則として初めてママ・パパになる方
裏面の日程表をご確認のうえ、電話でお申し込みください。



● 日時・内容 裏面のとおり

パパになる方の
参加も大歓迎です

● 費用 無料

● 定員 各コース20組（先着順）
※2日間参加できる方が対象になります。

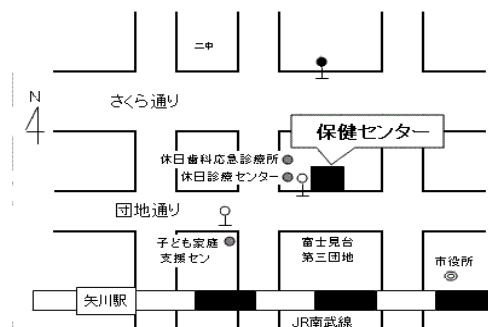
● 持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具、水分補給用の飲み物

● 会場 国立市保健センター



《交通案内》
* 国立駅南口より
矢川駅または国立操車場行き「富士見台第三団地」
下車すぐ
* コミュニティワゴン あおやぎっこ
「第三団地・保健センター」下車

《申込み・お問い合わせ》
子育て支援課 子ども保健・発達支援係
(国立市保健センター内)
国立市富士見台3-16-5 Tel 042-574-3311
(電話受付時間は平日8:30~17:00)



令和5年度 ウェルカム赤ちゃん教室 日程表



| | 1日目 | 2日目 | 申し込み期限 ※申し込み期限前に先着順で定員に達してしまうこともあるため、ご注意ください |
|------|----------|-----------|---|
| Aコース | 5月13日(土) | 5月16日(火) | 4月28日(金) |
| Bコース | 7月15日(土) | 7月18日(火) | 6月30日(金) |
| Cコース | 9月2日(土) | 9月13日(水) | 8月18日(金) |
| Dコース | 11月3日(金) | 11月20日(月) | 10月20日(金) |
| Eコース | 1月27日(土) | 1月30日(火) | 1月12日(金) |
| Fコース | 3月16日(土) | 3月18日(月) | 3月1日(金) |



- ※安定期に入る、妊娠6か月以降の受講をおすすめいたします。
- ※各コースともに、2日間参加できる方が対象となります。
- ※各コースともに、定員は先着20組となります。(1日目は午前・午後、各10組となります。)

講話・実習内容

| | 内 容 | 担 当 |
|--|---|--------------------------------------|
| 1日目 10:00~ 12:00 または 13:30~ 15:30 | 講話・実習：「お風呂の入れ方（沐浴）の体験」 講話：「知っておきたい産前・産後の情報」 | 助産師・保健師 |
| 2日目 13:30 ~ 16:00 | 講話：「母と子の歯科衛生」 講話：「妊娠中からの食生活」 ～食卓から始めよう！健康習慣～ 先輩ママを囲んで：「5～6か月の赤ちゃんとのふれあい」 | 保健師 歯科衛生士 管理栄養士 子ども家庭支援センター |

※内容については、変更になる場合もございます。

沐浴の動画をアップしています！

ウェルカム赤ちゃん教室でお伝えしている、「沐浴」について、動画でご紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

「わくわく沐浴タイム☆（準備編）」



「わくわく沐浴タイム☆（実践編）」

