

# 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24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

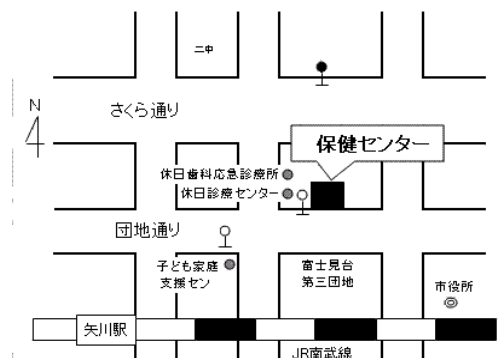


## 《交通案内》

- \* 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2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16日(土)	5月20日(水)	5月12日(火)
Bコース	7月4日(土)	7月8日(水)	6月30日(火)
Cコース	9月5日(土)	9月9日(水)	9月1日(火)
Dコース	11月7日(土)	11月11日(水)	11月4日(水)
Eコース	1月16日(土)	1月19日(火)	1月12日(火)
Fコース	3月6日(土)	3月10日(水)	3月2日(火)



※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24組となります。

### 講話・実習内容

	内 容	担 当
1日目 13:30 ~ 16:00	講話・実習：「お風呂の入れ方（沐浴）の体験」 「パパのための妊婦体験」 講話：「知っておきたい産前・産後の情報」など	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。

