

# カエ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  
参加也大歓迎です



- 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。

お申し込みはコチラから

- 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（1日目）  
矢川プラス（2日目）



## 《交通案内》

### 国立市保健センター

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

### 矢川プラス

JR 南武線矢川駅より西へ徒歩 4 分

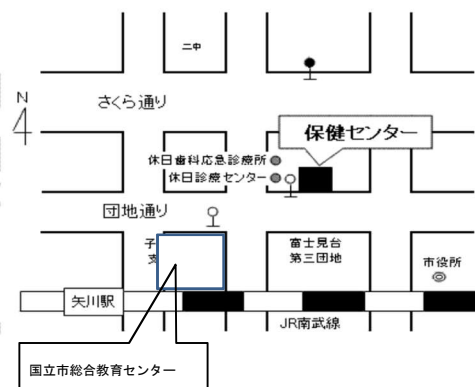
## 《申込み・お問い合わせ》

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8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)	4月24日(金)
Bコース	7月4日(土)	7月8日(水)	6月 26日(金)
Cコース	9月12日(土)	9月16日(水)	8月28日(金)
Dコース	11月7日(土)	11月11日(水)	10月23日(金)
Eコース	1月16日(土)	1月20日(水)	12月25日(金)
Fコース	3月 6日(土)	3月10日(水)	2月26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24組となります。

## 講話・実習内容

	内 容	担 当
1日目 10:00 ～ 12:30	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」	助産師・保健師
2日目 13:30 ～ 15:30	講話：「母と子の歯科衛生」 講話：「妊娠中と産後のお薬について」 講話：「妊娠中からの食生活」 ～食卓から始めよう！健康習慣～ 講話・見学：「矢川プラスを知ろう」	保健師 歯科衛生士 薬剤師 管理栄養士 矢川プラス職員

※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）」

