

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。

お申し込みはコチラから

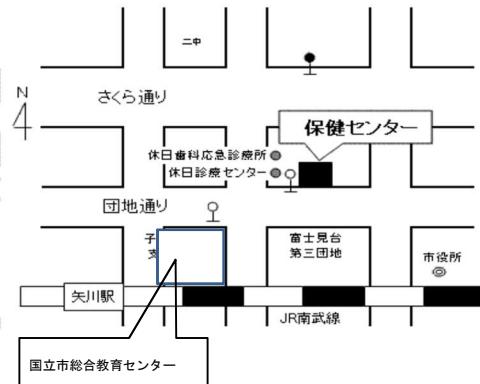
- 持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具、水分補給用の飲み物

- 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) |



※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：「おふろの入れ方（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）」

