

プレパパ
プレママむけ

教室のご案内

妊婦教室

初産婦さんはもちろん、
経産婦さんもお参加ください★

快適なマタニティ生活や、産みやすいからだづくりに焦点をあてた妊婦さんのための教室です。

- 対象：妊娠20週以降の方
- 内容：妊娠中の身体の変化やお産の流れ、からだを整える呼吸法やセルフケアについて
妊娠中の食生活の注意点や工夫のポイントについて など
- 定員：各5組程度
- 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）、バスタオル1枚

開催日		時間
令和6年 5月14日(火)	11月12日(火)	10:00~11:30 会場 本荘保健センター
7月9日(火)	令和7年 1月14日(火)	
9月10日(火)	3月11日(火)	

〈参加者のクチコミ⑤〉

- ・実践できる内容ですごく良かった。
- ・ネットではいろんな情報が流れていてとにかく不安が大きくなるばかりだったが、すごくためになった。

(参加者アンケートより抜粋)

プレパパ・プレママ教室

妊婦体験ができる
妊婦ジャケットも準備しています♪

パパとママが同時に育児のスタートを切ることができるように、赤ちゃんを迎える準備をする教室です。

- 対象：妊婦とその夫（パートナー）
- 内容：前半 育児に関するパパ向け講話（講師：ファザーリング・ジャパン東北）
後半 基本的な赤ちゃんのお世話の仕方（沐浴、着替え、おむつ替え、抱っこ仕方など）
- 定員：午前・午後 各10組程度
- 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）

開催日	時間
令和6年 6月15日(土)	午前 9:30~11:30
10月19日(土)	午後 13:30~15:30
2月15日(土)	会場 本荘保健センター

パパも赤ちゃんを
迎える準備をしましょう★



お申し込み方法

いずれの教室も開催日の3日前までに、お申し込みください。

※ お申込み多数の場合は、由利本荘市民や初回参加の方を優先させていただく場合があります。

〈お申し込み・お問い合わせ先〉

由利本荘市子育て世代包括支援センター

ふあみりあ

☎ 080-2845-6720(直通)

☎ 0184-22-1834(健康づくり課)

赤ちゃんが
生まれた方むけ

教室のご案内

赤ちゃん教室

早めの参加が
オススメです！

赤ちゃんの身体を守り、発達を促す関わり方について、実技を交えて学ぶ教室です。

- 対象：① ねんねクラス（1ヶ月健診を終えてから生後4ヶ月頃まで）
② ころころクラス（4ヶ月健診を終えてから生後6ヶ月頃まで）
③ はいはい・タッチクラス（生後7ヶ月頃～12ヶ月頃まで）
- 内容：赤ちゃんの身体を守るお世話の仕方
首すわりや寝返り、ハイハイや立ちなどの月齢に応じた発達を促す遊び方
離乳食を安全に開始する（またはステップアップする）発達の目安 など
- 定員：各5組程度
- 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）、バスタオル2枚、好きなおもちゃ（ころころ、はいはい・タッチのみ）
※ はいはい・タッチクラスに参加されるお子さまは、動きやすい服装でご参加ください。

【ねんねクラス・ころころクラス】

開催日		時間
令和6年 4月26日(金)	10月25日(金)	ねんねクラス 10:00～11:30
5年24日(金)	11月29日(金)	
6月28日(金)	12月27日(金)	ころころクラス 13:30～15:00
7月19日(金)	令和7年 1月24日(金)	
8月23日(金)	2月28日(金)	
9月20日(金)	3月21日(金)	会場 本荘保健センター

NEW

【はいはい・タッチクラス】

開催日	時間
令和6年 4月20日(土)	10:00～11:30 会場 本荘保健センター
8月 3日(土)	
12月 7日(土)	

パパの参加も
お待ちしております★



〈参加者のクチコミ③〉

- ・すごく勉強になった。もっと早く参加すればよかった。
- ・今後どんなことに気をつけてお世話すべきかたくさん知れて良かった。
- ・頭の形や向き癖をどうしようかと思っていたので、治し方や寝かせ方が分かりとても良かった。

(参加者アンケートより抜粋)

お申し込み方法

いずれの教室も開催日の3日前までに、お申し込みください。

- ※ お申込み多数の場合は、由利本荘市民や初回参加の方を優先させていただく場合があります。

〈お申し込み・お問い合わせ先〉

由利本荘市子育て世代包括支援センター

ふあみりあ

☎ 080-2845-6720(直通)

☎ 0184-22-1834(健康づくり課)