

# 令和5年度 両親学級

妊娠おめでとうございます。  
小松市では、新米ママ・パパ向けの教室を行っています。  
これから母親・父親になる準備として子育てについて  
体験したり、考えてみませんか？



- ◎対象は妊娠 16 週～32 週の妊婦さんとそのご主人です。  
皆様に安全に参加していただくために参加者を 32 週以下の妊婦さんに限定しています。
- ◎教室は予約制です。(定員 10 組、先着順)  
キャンセル待ちも受け付けています。(先着 5 組、先着順)
- ◎予約受付は、実施日約 1 か月前(下記予約開始日)の正午より電子申請で受付します。  
電話では予約受付できませんのでご注意ください。  
詳細については右の QR コードからホームページにてご確認ください。



教室の内容	①DVD 視聴「ママたちが緊急事態!？」 ②助産師の講話「ママの健康管理と産後の育児について」 ③赤ちゃん人形を使ってだっこ体験、衣服・おむつ交換の体験 ④栄養士の講話「胎児期からの食育について～妊娠中の食事を考えよう!～」 ご主人へ:妊婦体験ジャケットの試着「パパに妊婦になってもらおう!」				
	【平日開催の場合】 19:00～21:00 (受付 18:45～19:00) 【土曜日開催の場合】 10:00～12:00 (受付 9:45～10:00)	開催場所	すこやかセンター		
実施時間について		持ち物	母子手帳 動きやすい服装でお越しください。		
開催日 【予約開始日】  予約開始は 正午からです。	令和5年			令和6年	
	4月21日(金) 【3月20日(月)】	7月22日(土) 【6月22日(木)】	10月20日(金) 【9月20日(水)】	1月20日(土) 【12月26日(火)】	
	5月13日(土) 【4月13日(木)】	8月18日(金) 【7月18日(火)】	11月11日(土) 【10月11日(水)】	2月17日(土) 【1月17日(水)】	
	6月23日(金) 【5月23日(火)】	9月16日(土) 【8月16日(水)】	12月22日(金) 【11月22日(水)】	3月15日(金) 【2月15日(木)】	
その他	ご夫婦そろってお越しください。必ず電子申請でお申込みの上ご参加ください。 ご予約をキャンセルされる場合には、小松市すこやかセンターまで必ずご連絡ください。				

※令和6年度の予定は令和6年3月頃、ホームページに掲載予定です。

助産師、栄養士の講話や赤ちゃん人形を使った  
育児の体験を行い、  
赤ちゃんがいる生活をイメージすることで、  
実際の育児に備えましょう。



## お問い合わせ

小松市すこやかセンター  
小松市向本折町へ14-4  
TEL:0761-21-8118 (平日 8:30～17:15)