

報道機関各位

## こんにちは赤ちゃん教室（両親学級）について

感染症対策を講じて、両親学級を7月から再開します。

あたらしい命の誕生を、大きな期待とちょっぴり不安な気持ちで迎えるお母さん、お父さん。こんにちは赤ちゃん教室をのぞいてみませんか？

妊娠中の過ごし方や出産・育児について一緒に学びましょう。

**日 時** 令和2年7月7日（火） 9：45 受付 10：00 開始 12：00 終了予定

**対 象** 出産予定日が令和2年10月～12月のお母さん・お父さん・ご家族

**場 所** 箕輪町保健センター

**内 容** 〈第1回目〉妊婦編～初期・中期～

元気な赤ちゃんを産むために（助産師より）、妊娠中の食事（栄養士より）、お父さんやご家族の方の妊婦体験

\* ランチと赤ちゃんとのふれあい体験は感染症対策のため中止します

**持ち物** 母子健康手帳 飲み物 筆記用具 マスク

**申込み** 予約制 6月30日（火）までに下記の電話・QRコード・町ホームページから申し込みをお願いします。 申し込みはこちら→

（密を避けるため、人数を調整し予約制で行います）



**その他** 全4回の教室となります。

2回目以降からの参加も可能です。ご予約ください。（別添予定表参照）

添付資料  有  無

箕輪町は、健康を築くために、健康づくりを推進します。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！

健康推進課健康づくり支援係  
（課長）柴宮 まゆみ（担当）織井 真都香  
電 話：0265-79-3111（内線）118  
F A X：0265-79-0230  
E - mail：kenko@town.minowa.lg.jp

❖場所❖

箕輪町保健センター（役場北側）

❖持ち物❖

- 母子健康手帳
- 筆記用具
- 水分
- 調理実習材料代（500円）、エプロン  
※第1回目に参加されるときにお持ちください
- こんにちは赤ちゃん教室用テキスト  
初めて参加されるときにお渡しします。



❖問い合わせ・お申し込み❖

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係

電話 0265-79-3111（内線118）

申し込みQRコード→



\*詳細は町ホームページにも掲載しています。

こんにちは赤ちゃん教室 箕輪町



♡箕輪町保健センターでお待ちしています♡

# こんにちは赤ちゃん教室に 参加してみませんか



## 🌸 妊娠おめでとうございます 🌸

新しい生命の誕生を、大きな期待とちょっぴり不安な気持ちで迎えるお母さんお父さん…。

貴重なマタニティライフをよりHappyに過ごしてみませんか？

# R2年度 こんにちは赤ちゃん教室開催予定について



内容	時間	日程			
	出産予定月⇒	7月～9月	10月～12月	1月～3月	4月～6月
<b>第1回目</b> 妊娠編 ～初期・中期～ ♡元気な赤ちゃんを生むために① ♡妊娠中の食事 <small>わらべうたの紹介</small> ♡マタニティランチ～赤ちゃんとママのためのおいしいメニュー～ ♡4か月児健診の赤ちゃんに触れ合おう！	9:50～ 13:30	4/14 (火)	7/7 (火)	10/6 (火)	1/12 (火)
<b>第2回目</b> 妊娠編 ～中期・後期～ ★家族みんなの歯っぴーライフ ★妊娠中の食事 ★赤ちゃんのお世話体験～実物大の赤ちゃん人形で～ ★元気な赤ちゃんを生むために②	9:00～ 12:00	5/11 (月)	7/20 (月)	10/26 (月)	1/25 (月)
<b>第3回目</b> 妊娠編 ～後期～ ♡母乳で育てるために ♡出産から授乳期に向けての食事 ♡知っ得！あなたの子育て応援制度 ♡やさしい沐浴～赤ちゃんをお風呂に入れてみよう～	9:00～ 12:00	5/25 (月)	8/17 (月)	11/9 (月)	2/8 (月)
<b>第4回目</b> 出産・育児編 ★先輩ママさんからお話を聞こう！ ★よいお産をするために <small>わらべうたの紹介</small> ～運動しやすい支度でお越し下さい～ ★おっぱい相談・個別の相談・沐浴実習(希望者)	9:00～ 12:00	6/8 (月)	9/7 (月)	12/7 (月)	3/8 (月)

全ての回で妊婦体験ができます

未来のお父さん・ご家族の方も一緒にどうぞ。全ての回にご参加いただけます！！

- ☆ 出産予定月ごとにご案内しています。
- ☆ 日程・内容は変更になることもあります。
- ☆ 参加を希望される方は予約をお願いします。

同じ頃出産される方とのお仲間作りになります。お気軽にご参加ください

初めて出産される方だけでなく、経産婦さんもお待ちしております

<申し込み・問い合わせ先>  
 箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
 電話 0265-79-3111(内線118) 担当:織井  
 お申し込みは こちらからどうぞ→

