

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

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。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

平成 29 年 7 月 4 日(火) 午前 9 時 50 分から午後 1 時 30 分まで

### 対 象

出産予定日が平成 29 年 10 月～12 月のお母さん・お父さん

### 場 所

箕輪町保健センター

### 内 容

別紙チラシによる

### 参 加 料

無料

### 申し込み

参加を希望される方は 6 月 28 日（水）までに健康づくり支援係へお電話で予約をお願いします。

なお、1 回目は調理実習をしますので材料費が 1 人 500 円かかります。

添付資料  有  無

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 笹崎 優花  
電 話 : 0 2 6 5 - 7 9 - 3 1 1 1 (内線) 1 2 0  
F A X : 0 2 6 5 - 7 9 - 0 2 3 0  
E-mail: kenko@town.minowa.lg.jp



# H29年度 こんにちは赤ちゃん教室開催予定について

 <span style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">内容</span> 		時間	日程			
			出産予定月⇒	7月～9月	10月～12月	1月～3月
<b>第1回目</b>  <span style="font-size: 1.2em;">妊娠編 ～初期・中期～</span>	♡元気な赤ちゃんを生むために ♡妊娠中の食事 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: 0.8em;">わらべうたの紹介</span> ♡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	4/11  (火)	7/4  (火)	10/3  (火)	1/16  (火)
<b>第2回目</b> <span style="font-size: 1.2em;">妊娠編 ～中期・末期～</span> 	★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～実物大の赤ちゃん人形で体験～ ★元気な赤ちゃんを生むために	9:00～ 12:00	5/1  (月)	7/24  (月)	10/23  (月)	2/5  (月)
<b>第3回目</b>  <span style="font-size: 1.2em;">妊娠編 ～末期～</span>	♡出産に向けての食事 ♡知っ得！あなたの子育て応援制度 ♡母乳で育てるために ♡おっぱい相談・個別の相談 	9:00～ 12:00	5/22  (月)	8/21  (月)	11/13  (月)	2/26  (月)
<b>第4回目</b> <span style="font-size: 1.2em;">出産・育児編</span> 	★先輩ママさんからお話を聞こう♪ ★よいお産をするために <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: 0.8em;">わらべうたの紹介</span> ★おっぱい相談・個別の相談	9:00～ 12:00	6/19  (月)	9/11  (月)	12/11  (月)	3/12  (月)

未来のお父さん・ご家族の方も  
 一緒にご参加ください！！

- ❖ 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。

### ～第1子を妊娠された方へ～

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 😊❤️

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 79-3111 (内線120)担当:笹崎