

報道機関各位

## こんにちは赤ちゃん教室（両親学級）を開催します

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・お父さんを対象に、今年度4期目となる「こんにちは赤ちゃん教室」を開催します。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1月7日（火） 9:50～13:30

**対象** 出産予定日が令和2年4月～6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）、マタニティランチ（会食）、4か月児健診の赤ちゃんと触れ合おう、お父さんやご家族の方の妊婦体験

**申込み** 参加を希望される方は12月24日（火）までに役場 健康づくり支援係へお電話で予約をお願いします。

**その他** 全4回の教室となります。

第1回目は会食がありますので、昼食代500円がかかります。

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）織井 真都香  
電話：0265-79-3111（内線）189  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

育てる男が、家族を変える。社会が動く。







箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！



お得な特典満載の  
みのわファンクラブ  
会員募集中！

# R元年度 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	
第1回目	 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	4/9 (火)	7/2 (火)	10/1 (火)	1/7 (火)
第2回目	妊娠編 ～中期・末期～ 	★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	5/7 (火)	7/22 (月)	10/21 (月)	1/27 (月)
第3回目	 妊娠編 ～末期～	♡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	5/20 (月)	8/19 (月)	11/11 (月)	2/17 (月)
第4回目	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	9:00～ 12:00	6/10 (月)	9/9 (月)	12/9 (月)	3/9 (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  

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:織井