

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。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1月27日（月） 9:00～12:00
- 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2回目)  
家族みんなの歯っぴーライフ（歯科衛生士より）  
妊娠中の食事（栄養士より）  
赤ちゃんのお世話体験～実物大の赤ちゃん人形でオムツ交換～（保健師より）  
元気な赤ちゃんを産むために（助産師より）  
お父さんやご家族の方の妊婦体験
- 申込み** 役場 健康推進課 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回の教室の第2回目となります。

添付資料  有  無

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！

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  
F A X : 0265-79-0230  
E - mail : kenko @town.minowa.lg.jp

# こんにちは赤ちゃん教室について



課	内容	時間	日程
1	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 ♡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	済
2	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	1/27 (月)
3	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	2/17 (月)
4	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 ～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	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  
ご一緒にどうぞ。全ての回にご参加  
いただけます！！

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

○日程・内容は変更になることもあります