

## 母子保健教室・相談

●教室中のスマートフォンの使用はご遠慮ください。

母子保健教室・相談は、秩父保健センターで開催し、申込み方法は以下のとおりです。

【電話】 秩父保健センター 22-0648（土・日・祝除く 8:30～17:15）

【PC・スマホ】 秩父市電子申請・届出サービス（表紙のURL・QRコードからアクセス）

開催前月の1日からお申込みください。


《例》5月の教室を受講したい。→4月1日から受け付けます。

※一部例外がありますので、各教室・相談の欄をご確認ください。

## マタニティ育児体験教室

●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さんとその家族の方等

### ●秩父保健センター会場

日にち	時間	定員	内容
7月 7日(日)	9:30～12:00 【受付】9:15～	10組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助産師の講話</li> <li>・沐浴実習</li> <li>・赤ちゃんのお世話の体験</li> <li>・お父さんの妊婦体験</li> <li>・マタニティ、育児グッズの紹介</li> </ul> 
11月10日(日)			
3月 2日(日)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、各自必要なもの（水分補給の飲み物等）

### ●皆野・横瀬会場

ママサロン（P.8）の会場で行うマタニティ教室です。沐浴の仕方や赤ちゃんのお世話の仕方について体験できます。

日にち		時間・定員	会場
皆野会場	横瀬会場	① 13:00～ ② 14:00～ 各回3組まで	【皆野会場】 皆野町子育て支援センターきらきらクラブ （皆野町大字皆野2125学童保育所内）  【横瀬会場】 横瀬児童館 （横瀬町大字横瀬4377-1）
4月10日(水)	5月31日(金)		
6月12日(水)	7月 3日(水)		
—————	9月25日(水)		
10月 9日(水)	11月29日(金)		
12月11日(水)	1月29日(水)		
2月12日(水)	3月19日(水)		

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、各自必要なもの（水分補給の飲み物等）

**予約方法** 皆野会場は皆野町役場健康こども課（62-1288）、  
横瀬会場は横瀬児童館（22-2072）に電話で予約

## プレママ&産後ママのリフレッシュ教室

●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さんと、  
1か月健診受診後～生後8か月児までの親子

日にち	時間	定員	内容
6月 6日(木)	10:00～11:30 【受付】9:45～	12組	妊産婦さんのための体操&ママ同士の交流 ・助産師による妊産婦向けのストレッチ、骨盤体操等 ・ベビーマッサージ （妊婦さんはお人形を使用します。） ・栄養士による妊産婦の食事についての講話 ・個別相談（希望者）
9月 3日(火)			
11月19日(火)			
2月27日(木)			

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、筆記用具、  
各自必要なもの（お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給の飲み物等）

**注意** 動きやすい服装でご参加ください。

## はじめてのカンタン♪ 離乳食教室

●対象：離乳食期の親子、妊娠5か月を過ぎた妊婦さん

日にち	時間	定員	内容
5月28日(火)	10:00 ~ 11:30 【受付】9:45 ~	10組 *定員を超えた場合は 初回の方が優先です	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士の講話</li> <li>・離乳食調理体験、試食</li> <li>・希望者へ個別相談</li> </ul>
7月23日(火)			
9月25日(水)			
11月26日(火)			
1月28日(火)			
3月18日(火)			

**持ち物** 母子健康手帳、お子さんと参加される場合はバスタオル1枚、筆記用具、各自必要なもの（お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給の飲み物等）

## 赤ちゃんのあそびの教室

●対象：4か月児健診受診後～8か月児までの親子  
対象外のお子さんも参加可能です。お問い合わせください。

日にち	時間	定員	内容
4月26日(金)	10:00 ~ 11:30 【受付】9:45 ~	10組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業療法士の講話</li> <li>・赤ちゃんの発達を促すための親子あそび</li> <li>・作業療法士との個別相談</li> <li>・育児相談（希望者）</li> </ul>
6月21日(金)			
8月29日(木)			
10月21日(月)			
12月20日(金)			
2月21日(金)			

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、普段お使いのおもちゃ、バスタオル1枚、各自必要なもの（お子さんのおむつ、授乳用品、水分補給の飲み物等）

**注意** 動きやすい服装でご参加ください。

## 1歳6か月からのあそびの教室

●対象：1歳6か月児健診受診後の親子（定員15組）

日にち	時間	教室の流れ
4月25日(木)	9:50 ~ 11:30 【受付】9:30~	受付後自由遊び
5月30日(木)		トランポリン・手遊び
6月24日(月)		朝のあいさつ・うた
7月25日(木)		ペープサート・くすぐり遊び
8月28日(水)		体操・集団遊び・リズム遊び
9月24日(火)		ゆさぶり遊び・パラシュート遊び
10月22日(火)		水分補給
11月22日(金)		サーキット遊び
12月25日(水)		トイレタイム
1月24日(金)		絵本・パネルシアター
2月26日(水)		折り紙
3月17日(月)		さようならのあいさつ



**持ち物** 水分補給の飲み物（お茶・水等甘くないもの）、バスタオル1枚、トイレ用品

**内容** 親子で楽しく遊ぶ経験づくりの教室です。専門職（作業療法士・公認心理師）による個別相談にも対応できます（相談を希望される場合は事前にお問い合わせください）。

**注意** 親子とも動きやすい服装でご参加ください。

