

## 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

日にち	時間	内容
5月14日(日)	9:30~12:00 【受付】9:15~	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助産師の講話</li> <li>・赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴実習）</li> <li>・赤ちゃんのお世話（抱っこ、おむつ交換、着替え）</li> <li>・お父さんの妊婦体験</li> <li>・マタニティ・子育てグッズの紹介 等</li> </ul>
7月9日(日)		
9月10日(日)		
11月12日(日)		
1月14日(日)		
3月11日(日)		

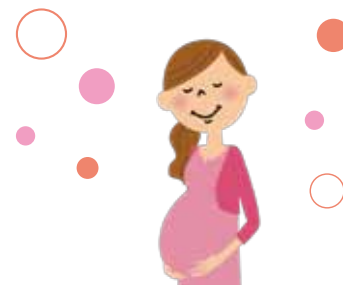
**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、各自必要なもの

**申込み**

- 受講を希望される方は、秩父保健センターに電話または来所にてお申込みください。
- 開催前月の1日から末日まで申込みを受け付けます。（土・日・祝日は除く）

＜例＞5月の教室を受講したい。  
→4月1日～4月30日まで申込みを受け付け。



## マタニティ&子育てママの歯科保健教室

●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さん・子育て中のママとその家族の方等

日にち	時間	定員	内容
4月27日(木)	13:30~15:00 【受付】13:15~	各20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>・歯科医師の講話</li> <li>・歯科健診</li> <li>・歯科衛生士のブラッシング指導</li> </ul>
7月20日(木)			
10月26日(木)			
1月25日(木)			

**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ、手鏡、タオル、筆記用具、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの

**申込み** ◎マタニティ育児体験教室と同様です。

## マタニティ&子育てママのクッキング教室

●対象：妊娠5か月を過ぎた妊婦さん・子育て中のママとその家族の方等

日にち	時間	定員	内容
5月31日(水)	9:30~12:00 【受付】9:00~	各20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>・簡単な調理実習</li> </ul>
8月30日(水)			
11月29日(水)			
2月28日(水)			

**会場** 秩父保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、エプロン、バンダナ、タオル、おんぶひも（お子さんをおんぶして調理します）、お子さんのオムツ、授乳用品等、各自必要なもの

**申込み** ◎マタニティ育児体験教室と同様です。

