

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"> ・助産師の講話 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴実習） ・赤ちゃんのお世話（抱っこ、おむつ交換、着替え） ・お父さんの妊婦体験 ・マタニティ・子育てグッズの紹介 等
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"> ・歯科医師の講話 ・歯科健診 ・歯科衛生士のブラッシング指導
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"> ・栄養士の講話 ・簡単な調理実習
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。

