

母子保健教室

●教室中のスマートフォンの使用はご遠慮ください。

会場 秩父保健センター ※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。

申込方法

【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日から申込みを受け付けます。
 《例》5月の教室を受講したい。→4月1日から申込みを受け付け。

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
6月29日(日)	9:30～12:00 【受付】9:15～	10組	<ul style="list-style-type: none"> ・助産師の講話 ・沐浴実習 ・赤ちゃんのお世話の体験 ・お父さんの妊婦体験 ・マタニティ、育児グッズの紹介 
11月9日(日)			
3月1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.6) 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) 
5月14日(水)	4月30日(水)		
7月9日(水)	6月25日(水)		
9月10日(水)	8月29日(金)		
11月12日(水)	10月22日(水)		
1月14日(水)	12月17日(水)		
3月11日(水)	2月25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：皆野町役場健康こども課 (62-1288)
 横瀬会場：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
 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5日(木)	10:00～11:30 【受付】9:45～	12組	助産師による妊産婦さんのための体操&ママ同士の交流 ・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(水)			
12月2日(火)			
2月19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。

はじめてのキャン♪ 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27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"> ・栄養士の講話 ・離乳食調理体験、試食 ・希望者へ個別相談
7月23日(水)			
9月24日(水)			
11月26日(水)			
1月27日(火)			
3月17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28日(月)	10:00～11:30 【受付】9:45～	10組	<ul style="list-style-type: none"> ・作業療法士の講話 ・赤ちゃんの発達を促すための親子あそび ・作業療法士との個別相談 ・育児相談（希望者）
6月26日(木)			
8月28日(木)			
10月22日(水)			
12月22日(月)			
2月20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



日にち	時間	教室の流れ
4月14日(月)	9:30～9:50	受付・自由遊び
5月29日(木)		
6月25日(水)	9:50～11:30	トランポリン・手遊び 朝のあいさつ・うた ペープサート・くすぐり遊び 体操・集団遊び・リズム遊び ゆさぶり遊び・パラシュート遊び 水分補給 サーキット遊び トイレタイム 絵本・パネルシアター 折り紙 さようならのあいさつ
7月24日(木)		
8月27日(水)		
9月22日(月)		
10月23日(木)		
11月25日(火)		
12月23日(火)		
1月29日(木)		
2月26日(木)		
3月16日(月)		



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。

