

はじめてお母さん・お父さんになる方へ

**マタニティ教室のお知らせ**

札幌市手稲保健センター

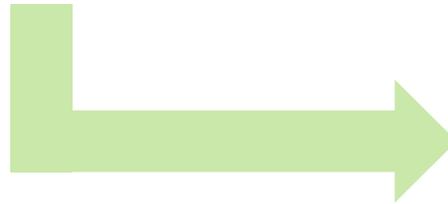
保健センターでは、はじめてお母さん・お父さんになる方を対象に「マタニティ教室」を行っております。

この教室では、これから始まる赤ちゃんとの生活がイメージできるように、保健師・管理栄養士・歯科衛生士のお話や、赤ちゃんをお風呂に入れる育児実習を行っております。

- 日 時 毎月第4金曜日（裏面参照）
13時30分～15時30分（受付は13時開始）
- 会 場 札幌市手稲保健センター 2階 講堂
住所：札幌市手稲区前田1条11丁目
（手稲区役所と同じ建物です）
- 参加費用 無料
- 参加方法 **Web 予約制（先着 10組 20名）**
★ 妊婦さんとその御家族の方も
1名まで参加できます。



©TEINE WARD SAPPORO



- ★ コチラから予約サイトへ
- ★ 予約状況をメールでお知らせします



手稲区ホームページ

- 持ち物 母子健康手帳・筆記用具
テキスト（わが家に赤ちゃんがやってくる）

プログラム

| 内容 | 担当者 |
|----------------|--------------|
| お話「妊娠・授乳中の食生活」 | 管理栄養士 |
| お話「歯と口の健康」 | 歯科衛生士 |
| お話「赤ちゃんを迎える準備」 | 保健師(母子訪問指導員) |
| 育児実習「沐浴・着替え」 | 保健師(母子訪問指導員) |



マタニティ教室のご案内日程



| 開催日 | 予約受付開始日 |
|--------------|--------------|
| 令和7年4月25日(金) | 令和7年4月14日(月) |
| 5月23日(金) | 5月12日(月) |
| 6月27日(金) | 6月16日(月) |
| 7月25日(金) | 7月14日(月) |
| 8月22日(金) | 8月12日(火) |
| 9月26日(金) | 9月16日(火) |
| 10月24日(金) | 10月14日(火) |
| 11月28日(金) | 11月17日(月) |
| 12月26日(金) | 12月15日(月) |
| 令和8年1月23日(金) | 令和8年1月13日(火) |
| 2月27日(金) | 2月16日(月) |
| 3月27日(金) | 3月16日(月) |

<参加される方への注意事項>

- ① 教室へは、妊娠5か月以降の体調が安定した時期～妊娠36週の間でご参加ください。
- ② 妊娠36週以降で参加される場合は、可能な限り御家族の方と一緒に御参加くださいますようお願いいたします。
- ③ 体調不良時は、来所は御遠慮ください。参加できなくなった場合は下記まで御連絡くださいますようお願いいたします。

【お問い合わせ】

札幌市手稲保健センター（健康・子ども課健やか推進係）

TEL：681-1211 FAX：681-1723