

イ 具体例② 母親学級・両親学級の例

母親・父親になるための準備教室（ママ・パパ学級）の案内（28年度）

- ★対象 象 妊娠中の方やその家族の方（お一人でも参加できます。）
- ★申し込み方法 下記の申込書、または電話による申し込み
- ★受講料 無料



	プログラムと内容	持ってくるもの
1日目	<いのちの芽生えから誕生まで> 友達づくり（自己紹介） ミラクルオブライフ（ビデオ）・妊産婦の栄養 （妊娠中におこりやすい病気の予防や食事の摂り方）	母子健康手帳 筆記用具  ※2日目は妊婦体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
2日目	<新しい生命を迎える> 安産をするための心とからだの準備 素晴らしい出産（ビデオ）・妊婦体操と補助動作（呼吸法） （安心してお産するための心や体の準備、お産の経過～産後の健康まで）	
3日目	<元気な赤ちゃんを育てるために> 楽しい育児・沐浴の仕方・親と子のきずなをそだてる （赤ちゃんの特徴及び日常生活の注意、赤ちゃんのお風呂の入れ方、親としての心がまえなど）※パパも一緒に沐浴実習	

【教室の日程】（28年4月～29年3月）

	1日目	2日目	3日目	場所・申し込み先	実施曜日・時間
4月	11	18	25	〇〇〇〇センター	月曜日（13:30～16:00）
6月	7	14	19（日）	□□□□センター	火曜日（13:30～16:00）
8月	2	9	16	△△△△センター	火曜日（13:30～16:00）
10月	4	11	18	◎◎◎◎センター	火曜日（13:30～16:00）
12月	6	13	18（日）	◇◇◇◇センター	火曜日（13:30～16:00）
2月	7	17	21	▽▽▽▽センター	火・金曜日（13:30～16:00）

6/19の  
◇◇◇◇センターと  
12/18の  
◎◎◎◎センターは  
日曜日開催です。



※受付は13:15～13:30になります。

- （問い合わせ先）
- 〇〇〇〇センター ☎216-1310
  - ◇◇◇◇センター ☎252-8522
  - △△△△センター ☎258-2364
  - ◎◎◎◎センター ☎268-2315

き り と り

母親・父親になるための準備教室（ママ・パパ学級）の申込書

（      ）年（      ）月 受講      （ 1. 〇〇 2. ◇◇ 3. △△ 4. ◎◎ ）

母子健康手帳番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

住 所      □〇△◇市 \_\_\_\_\_

電話番号      \_\_\_\_\_ 分娩予定日      平成      年      月      日

