

ご妊娠
おめでとう
ございます

これから赤ちゃんを迎える方へ

プレママパパ学級

のご案内



一緒に妊娠や出産、子育てについて学びませんか？ プレママ・プレパパの交流タイムも予定しています。3つのコースすべてのご参加がおすすめですが、いずれか1回のみでもぜひご参加ください！

初めてお子さんを迎えられるプレママ、プレパパへは、『ハローベビー学級』で、沐浴や着替えの実習を行っています！ぜひご参加ください♪

内容

コース1

産婦人科・歯科の専門家に聞いてみよう！

参加目安 妊娠27週以前

- 産婦人科医師『妊娠中どう過ごす？』
- 歯科医師と歯科衛生士『家族みんなで歯の健康を保つには？』



コース2

妊娠中から身体と心をいきいき健やかに！

参加目安 妊娠27週以前

- 保健師『マタニティストレッチで身体を整えよう！』
- 管理栄養士『バランスの良い食事って？ プレママまんま！』

※ 調理実習を行います。みんなでバランスのよい食事を作ってみましょう！（詳細は裏面）



コース3

安心して赤ちゃんを迎えるために考えよう！

参加目安 妊娠28週以降

- 助産師『みんな気になる「お産」のこと！』
- 保健師『赤ちゃんを抱っこしてみよう！』



※ すべて、予約制となります。

※ コース1・コース3の終了後、希望されるご夫婦を対象に『プレパパのための妊婦体験』を実施します。

プレパパのための妊婦体験

大きなお腹や赤ちゃんの重みを感じられるベストを着用し、妊婦さんの身体を体感しませんか？ 妊婦体験を通して、妊婦さんの気持ちを聞いてみましょう♪

- ◆ コース1・コース3の教室終了後等、15分程度で実施します。
- ◆ 定員：3組～6組（空き状況は、お申込み時にご確認いただけます）



日程

| | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|----------------|-------------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | 第1クール | | | 第2クール | | |
| コース1 | 13:15~15:30 | 終了しました | | | 21日(金) | | |
| コース2 | 9:45~13:00 | | 終了しました | | | 18日(金) | |
| コース3 | 9:45~11:30 | | | 16日(金) | | | 15日(金) |
| お申込み(開始日9:00~) | | 4/10~14 | 5/8~12 | 6/5~9 | 7/10~14 | 8/7~10 | 9/4~8 |

| | 時間 | 10月 | 11月 | 12月 | R6年1月 | 2月 | 3月 |
|----------------|-------------|---------|----------|----------|--------|---------|---------|
| | | 第3クール | | | 第4クール | | |
| コース1 | 13:15~15:30 | 20日(金) | | | 19日(金) | | |
| コース2 | 9:45~13:00 | | 22日(水) | | | 22日(木) | |
| コース3 | 9:45~11:30 | | | 22日(金) | | | 22日(金) |
| お申込み(開始日9:00~) | | 10/9~13 | 11/13~17 | 12/11~15 | 1/8~12 | 2/12~15 | 3/11~15 |

予約



御殿場市子育て支援サイト から

サイトから
予約できない場合は、
お電話ください



QRコードはこちら

調理実習について

ごはん150gって？バランスの良い食事ってどんな食事？
お料理が得意な方もそうでない方も、みんなで一緒に、
実践してみましょう！

コース2は、定員12人です。
調理をしますので、左記持ち物に加えて、**エプロンと三角巾、マスク**をご準備ください。調理時には、**マスクの着用**をお願いしています。爪も切っておくようにお願いします。

プレママパパ学級には託児は
ございません。火や包丁を使用
しますので、お子さまとご一緒
での参加はご遠慮ください。

定員

※ コース2のみ、定員が異なります。詳細はこちら →

【会場】各コース 15組 程度 【オンライン】定員なし

持ち物

※ コース2には、追加の持ち物があります。詳細はこちら →

- 母子健康手帳 甘くない飲みもの(麦茶・水など)
- 筆記用具 ママパパ学級テキスト【2回目以降の参加の方】

お願い

- ◆ ご来所にあたり、体温測定、体調確認にご協力ください。
- ◆ 体調不良等の場合には、ご参加を見合わせていただきますようお願いいたします。その際、別日に個別で相談いただくこともできます。お気軽にお問い合わせください。

御殿場市保健センター

御殿場市西田中237-7



場所の詳細は
こちら



0550-70-6655 (ママサポごてんば)

0550-82-1111 (保健センター代表)