

# ファミリー教室

妊娠中は自分自身のからだや出産のことが気になると思いますが、  
出産後の生活や育児についてイメージしておくことも大切です。  
赤ちゃんが生まれる前に知っておきたい育児のコツを楽しく学んでみませんか？

## 【教室内容】

### ★赤ちゃんを知ろう

赤ちゃんの特徴や赤ちゃんとの生活、ママやパパ、  
家族みんなで協力する大切さについてお話しします。

### ★沐浴（もくよく）

赤ちゃんの人形を使い、沐浴や抱き方、  
オムツ交換の練習ができます。

### ★栄養について

家族みんなに役立つ栄養と食事の情報をお届けします。

## 【教室日程】

場 所：遠野健康福祉の里 栄養指導室・健診室

日 時：9:00～12:00 日程は下記の通り

対 象：妊娠 16 週以降の妊婦さんとそのご家族

※密集を避けるため、6組程度までとさせていただきます。

事前の申し込みが必要です。

持ち物：母子健康手帳

参加費：無料

※対象予定日に関わらず、いずれの開催日にも申し込み可能です。お気軽にお申し込み下さい。



開 催 日		申し込み締め切り	対象予定日
2021 年	4月 25日 (日)	4月 16日 (金)	6月～ 7月予定日の方
	6月 13日 (日)	6月 4日 (金)	8月～ 9月予定日の方
	9月 5日 (日)	8月 27日 (金)	10月～12月予定日の方
	11月 28日 (日)	11月 19日 (金)	1月～ 3月予定日の方
2022 年	2月 27日 (日)	2月 18日 (金)	4月～ 6月予定日の方

## 【お申込み先】

遠野市子育て応援部 母子安心課 遠野市助産院 (遠野健康福祉の里内)  
0198-62-1103 (平日の 8:30～17:00 の間にお電話下さい)

※この案内は母子健康手帳を交付された方全員にお送りしておりますのでご了承願います。