

令和4年度

ファミリー教室

事前の
申し込みが
必要です

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。
赤ちゃんが産まれる前に知っておきたい育児のことを楽しく学んでみませんか？

[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についてお話しします。
- ★ 沐浴体験 ★ 赤ちゃん人形で、沐浴や抱き方、おむつ交換の練習ができます。
- ★ 栄養のおはなし ★ 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 健診室・栄養指導室

時間：9：30～12：00 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組程度とさせていただきます。

持ち物：母子健康手帳

参加費：無料



開催日	申し込み締め切り	対象予定日
令和4年 6月21日(火)	6月13日(月)	7月～9月予定日の方
8月 2日(火)	7月25日(月)	10月～11月予定日の方
10月 4日(火)	9月26日(月)	12月～1月予定日の方
12月 6日(火)	11月28日(月)	2月～3月予定日の方
令和5年 2月28日(火)	2月20日(月)	4月～6月予定日の方

※新型コロナウイルスの感染状況によって、中止または変更となる可能性があります。

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。

お申込み
お問い合わせ

遠野市 保健医療課 母子安心係 遠野市助産院

TEL 0198-62-1103 (平日：8:30～17:00)

※このご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ください。