



# 宗像市たまご学級のご案内



妊娠期間を快適に過ごし ママ・パパになる準備のために 教室に参加してみませんか？

2019年度

【対象者】 宗像市にお住まいの妊婦さんとそのご家族  
※①、②、④コースは妊婦さんのみの講座です。  
※①～④コースは先着20人

託児あり 無料  
1週間前までに  
予約が必要です。

【会場】 メイトム宗像

ふれあいバスを利用して、  
参加しやすい時間になりました。

【受付時間】 13:15～13:30  
オプションコースは13:30～13:50

【実施時間】 13:30～15:00頃まで  
※終了時間は目安です。コースにより終了時間が若干異なります。  
オプションコースは13:50～16:00頃まで

【申込み】 全コース、前日までに予約が必要です。(託児は1週間前まで)  
子ども家庭課(0940-36-1365)までご連絡ください。

【持ってくるもの】

- 全コース
- 母子健康手帳
- 母子健康手帳副読本
- 筆記用具

④コース・お風呂教室

- 上記に加えて
- バスタオル
- フェイスタオル



| コース          | テーマ               | 対象者    | 第1回      | 第2回           | 第3回       | 第4回           | 第5回           |
|--------------|-------------------|--------|----------|---------------|-----------|---------------|---------------|
| ①            | どんなお産にしたい？        | 妊婦さんのみ | 4月5日(金)  | 6月21日(金)      | 9月6日(金)   | 11月1日(金)      | 2020年1月17日(金) |
| ②            | おっぱいとミルクについて知ろう   | 妊婦さんのみ | 4月19日(金) | 7月5日(金)       | 9月20日(金)  | 11月15日(金)     | 2020年1月31日(金) |
| ③            | 妊娠中の栄養について考えてみよう  | パパも可   | 5月17日(金) | 7月19日(金)      | 10月4日(金)  | 12月6日(金)      | 2020年2月21日(金) |
| ④            | 安産体操と産後のからだについて   | 妊婦さんのみ | 6月7日(金)  | 8月2日(金)       | 10月18日(金) | 12月20日(金)     | 2020年3月6日(金)  |
| オプション<br>コース | 赤ちゃんのお風呂教室(先着21組) | パパも可   | 5月18日(土) | 8月24日(土)      | 10月26日(土) | 2020年2月15日(土) |               |
|              | 赤ちゃんの救急教室(先着20組)  | パパも可   | 7月27日(土) | 2020年1月25日(土) |           |               |               |

①どんなお産にしたい？(妊婦さんのみ)  
～自分と赤ちゃんのことを考えてみよう～  
「お産」ってどんな感じ？痛い？  
なかなかイメージが付きにくい「お産」について、  
参加された妊婦さんと助産師と一緒に話しましょう♪

②おっぱいとミルクについて知ろう  
(妊婦さんのみ)

産後はできれば母乳で育てたいけれど、  
今からできることはある？  
おっぱいやミルクに関するいろいろな疑問を、  
助産師と一緒にお話ししましょう♪

③妊娠中の栄養について考えてみよう  
～何を食べたらいい？～ (パパも可)

妊婦さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のための  
「食事」について、参加されたパパや妊婦さん、  
栄養士と一緒に考えてみませんか？

④安産体操と産後のからだについて  
(妊婦さんのみ)

安産のために何か出来ることは？  
出産を終えた産後のからだはどう変化するの？  
妊娠中から産後まで大切な骨盤ケア・腰痛予防・  
ストレッチと一緒にやってみましょう♪

オプション：赤ちゃんのお風呂教室  
～子育てについて考えよう～ (パパも可)

出産後に備えて、赤ちゃんのお風呂の入れ方  
(沐浴)を体験しませんか？  
パパの妊婦体験もあります。  
妊娠中や産後のこと・赤ちゃんのことを  
パパとママで話し合う機会にしましょう♪

オプション：赤ちゃんの救急教室 (パパも可)  
～いざというとき、慌てないために～

赤ちゃんをお家に迎えて、ケガや病気をしたとき  
どうしたらいい？  
救急時の対応方法・救急車を呼ぶタイミングなど、  
一緒に学びましょう♪  
(心肺蘇生の実習も行います。)

