



宗像市たまご学級のご案内



妊娠期間を快適に過ごし、赤ちゃんを迎える準備のために教室に参加してみませんか？

令和7年度

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

【会場】 メイトム宗像

【受付時間】 ①～④コース 13:15～（講座13:30～15:00頃）

お風呂教室：第1部：13:10～（講座13:30～15:10頃）
（2部制） 第2部：14:00～（講座14:20～16:00頃）

救急教室 13:30～（講座13:50～16:00頃）
※終了時間は目安です。

【申込み】 予約制（先着順） QRコードよりお申込み下さい。

※託児は10日前まで

【問い合わせ先】 子ども家庭センター（0940-36-1365）

託児あり 無料
10日前までに
予約が必要です。



【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

②コース・お風呂教室

- 上記に加えて
- フェイスタオル
- バスタオル（②コースは2枚）



①赤ちゃんを迎える準備をしようⅠ

～出産のお話・交流会～

「出産」や「産後の生活・サポート」について知り、妊娠中から準備できることを一緒に考えてみましょうか？

先輩ママのお話や子育て支援センター「ふらこっこ」と「えほんのへや」の見学ツアーもあります♪

②安産体操と産後のからだについて

（妊婦さんのみ参加可）

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？

妊娠中から大切な骨盤ケア・腰痛予防・ストレッチを一緒にやってみましょう♪

③妊娠中の栄養について考えてみよう

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、管理栄養士のお話を聞き、家族と一緒に見直す機会にしてみませんか？だしのとり方の実演と試飲、お味噌汁の試食もあります。

④赤ちゃんを迎える準備をしようⅡ

～授乳のお話・育児体験～

母乳やミルクに関する疑問や、赤ちゃんのお世話について、助産師と一緒にお話ししましょう♪

赤ちゃん人形を使って、抱っこやおむつ替えなど、赤ちゃんのお世話を体験してみませんか？

オプション：赤ちゃんのお風呂教室

出産後に備えて、赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験してみませんか？パパの妊婦体験もできます。

実際に育児経験のある男性講師のお話を聞き、育児について家族で話し合う機会を持ちましょう♪

ゲスト：ファザーリング・ジャパン九州会員

オプション：赤ちゃんの救急教室

（産後の方も参加可）

講師：宗像市消防団 女性消防団員

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♪

（AEDを使った心肺蘇生の実習も行います。）

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	赤ちゃんを迎える準備をしようⅠ ～出産のお話・交流会～	家族も可	4月4日(金)	6月6日(金)	8月22日(金)	10月17日(金)	R8年1月16日(金)
②	安産体操と産後のからだについて	妊婦さんのみ	4月18日(金)	6月20日(金)	9月5日(金)	11月7日(金)	R8年1月30日(金)
③	妊娠中の栄養について考えてみよう	家族も可	5月16日(金)	7月4日(金)	9月19日(金)	11月21日(金)	R8年2月20日(金)
④	赤ちゃんを迎える準備をしようⅡ ～授乳のお話・育児体験～	家族も可	5月30日(金)	7月25日(金)	10月3日(金)	12月5日(金)	R8年3月6日(金)
オプション コース	赤ちゃんのお風呂教室（先着16組）	家族も可	5月10日(土)	8月30日(土)	11月29日(土)	R8年2月28日(土)	
	赤ちゃんの救急教室（先着15組）	家族も可	4月13日(日)	7月19日(土)	R8年2月1日(日)		