

両親学級のおさそい

2024 年度版

※最新情報はホームページよりご確認ください※

妊娠おめでとうございます。妊娠をきっかけに日頃の生活を振り返り、妊娠中や出産後をより健康に過ごすための学習の場として、また、親になる心構えや子育ての仲間づくりの場として両親学級をご活用ください。

日 程：第2・第3木曜日

(いずれか1日)

※3月は変則日あり 詳細は裏面に記載

時 間：午前9：00～11：40

(受付開始 8：45～)

会 場：宮前区役所

1階 健診フロア

(宮前保健所の入口からお入りください)

対 象：区内在住の初めて出産を迎える

妊娠20週～28週頃の方

※詳細は裏面参照

パートナーの参加大歓迎です

持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物（必要な方）

みやまえ子育てガイドとことこ（母子健康手帳交付時に配布しているA5サイズのガイドブック）※お手元がない方は貸出いたします

申し込み：予約制先着順（無料）

右記ホームページの予約フォームからのお申込みとなります。

※ご予約の受付は前月1日から開始します。



内 容

- * 妊娠中から産後の過ごし方
- * 赤ちゃんと暮らすための生活環境
- * 歯の健康
- * 妊娠中の食生活
- * 地域のサポート資源
- * ママ・パパ交流 など

- 体調管理、手洗いや咳エチケットの徹底にご協力ください。
(妊婦さんの感染予防のためにマスク着用を推奨します)
- カーディガン等を持参していただくなど、体温調節できるような格好でお越しください。
- 駐車場の数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

《 お問い合わせ先 》

宮前区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話：044（856）3302

※電話、窓口では予約受付をしておりません。

