

令和7年度

「両親学級」のご案内

✿対象✿

渋川市に住所がある妊婦さんと配偶者（またはパートナー）の方
☆参加目安：おおむね妊娠 24 週～35 週頃まで

✿申込み✿

電話にてお申し込みください（先着順）

- ・キャンセル待ちの受付はしていません。
- ・定員を超えた場合は、別日をご案内させていただきます。
- ・キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

✿持ち物✿

母子健康手帳・筆記用具・飲み物（水分補給用）

※日程・内容は裏面を参照してください。

【申し込み・問い合わせ】

渋川市保健センター（健康増進課） 第二庁舎 1 階

渋川市石原 6 番地 1 ☎ 0279-25-1321

※平日 8:30～17:15（土日祝、年末年始は休み）

日程



～ 沐浴・食事編 ～

4月14日(月)	5月11日(日)	【時間】 1部 受付 8:50～9:00 沐浴 9:00～10:00 食事 10:10～10:40 2部 受付 10:00～10:10 食事 10:10～10:40 沐浴 10:50～11:50 【定員】 各4組 【内容】 保健師・管理栄養士による教室です。 沐浴 ・赤ちゃん人形、ベビーバスを使用して赤ちゃんのお風呂の流れを体験 食事 ・妊婦、産婦も役立つ！ ママの健康お食事ポイント
6月3日(火)	7月27日(日)	
8月5日(火)	9月7日(日)	
10月3日(金)	11月9日(日)	
12月3日(水)	R8年 1月18日(日)	
2月2日(月)	3月8日(日)	

～ 出産準備編 ～

5月26日(月)	【時間】 9:30～11:30 (受付 9:15～9:30) 【定員】 10組 【内容】 助産師による教室です。 ・妊娠期の過ごし方 ・お産の進み方と呼吸法 ・産後の過ごし方と母乳育児 ・出産に関するDVD鑑賞 など
7月28日(月)	
9月 8日(月)	
11月10日(月)	
R8年 1月19日(月)	
3月23日(月)	

※注意事項※

当日はマスクの着用にご協力ください。発熱(37.5℃)や風邪症状のある方は来所をご遠慮ください。