

令和8年度

## 「両親学級」のご案内

＼参加お待ちしております♪／

### ❀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❀

下記コードを読み取ってお申込みください（先着順）

- ・申込締切は、開催日の5日前までです  
希望日が定員に達している場合はご相談ください
- ・キャンセル待ちの受付はしていません  
キャンセルする場合は必ず保健センターまでお電話ください



### ❀会場❀

渋川市保健センター  
日程・時間・内容は裏面へ

### ❀持ち物❀

母子健康手帳・筆記用具・飲み物（水分補給用）

### 【申込み・問合せ】

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）

※お願い※

発熱や風邪症状のある方は来所をご遠慮ください。

# 日程



## ～ 沐浴・食事編 ～

4月21日(火)	5月31日(日)	<p><b>【時間】</b> 1部 <u>受付 8:50～9:00</u>  <b>沐浴</b> 9:00～10:05  <b>食事</b> 10:10～10:40  <small>※食事講話は1.2部合同開催</small></p> <p>2部 <u>受付 10:00～10:10</u>  <b>食事</b> 10:10～10:40  <b>沐浴</b> 10:45～11:50</p> <p><b>【定員】</b> 各4組程度</p> <p><b>【内容】</b> 保健師・管理栄養士による教室です          沐浴 ・ 赤ちゃんのお風呂の流れを体験          ・ ベビー用品の準備          ・ 赤ちゃんの特徴や気になる症状 など          食事 ・ 妊婦、産婦、パパにも役立つ！          健康でおいしい食事ポイント</p>
6月29日(月)	7月26日(日)	
8月31日(月)	9月27日(日)	
10月29日(木)	11月29日(日)	
12月17日(木)	R9年 1月24日(日)	
2月25日(木)	3月14日(日)	

## ～ 出産準備編 ～

5月25日(月)	<p><b>【時間】</b> 9:30～11:30 (受付 9:15～9:30)</p> <p><b>【定員】</b> 10組程度</p> <p><b>【内容】</b> 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</p>
7月13日(月)	
9月14日(月)	
11月9日(月)	
R9年 1月18日(月)	
3月8日(月)	

