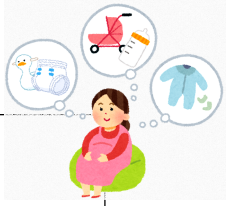
土曜開催
先着５組
要予約！

# 令和６年度　名護市両親学級

～安全に安心して赤ちゃんを迎える準備をしよう～

初めて出産を迎える妊婦とパートナーが、夫婦ふたりで赤ちゃんを迎える準備やそれぞれの役割を考え行動できるきっかけとなるよう、また妊娠経過や妊娠中の過ごし方を知り、安全に安心して妊娠・出産・育児ができるよう、夫婦または家族で学ぶ『名護市両親学級』を下記の日程で開催いたします♪

♥対象の方：第１子妊娠中の方及びパートナーまたは産後子育ての協力をしてくれる身内の方。
＊ひと家族２人まで。



♥日程スケジュール＆内容：

| | | |
|---|---|---|
| 日 に ち | 毎月第３土曜日の午前・午後各５組ずつ（対象妊娠週数は下記参照）<br><br>(令和６年)・4/20　・5/18　・6/15　・7/20　・8/17<br>・9/21　・10/19　・11/16　・12/21<br>(令和７年)・1/18　・2/15　・3/15 | |
| | １回目 | ２回目 |
| 参加目安 | 妊娠１５～２３週頃 | 妊娠２４～３５週頃 |
| 時　　間 | 9:30～11:30（受付9:30～） | 13:30～15:30（受付13:30～） |
| 内　　容 | 初めての妊娠・出産・育児に向けて | |
| | ✿妊娠の経過と生活<br>✿赤ちゃんの特徴と育児の基本的知識（母乳育児に向けての準備）<br>✿赤ちゃんのお世話体験（抱っこ、沐浴等）<br>✿産後利用できる名護市の母子事業紹介<br>✿お父さんの妊婦体験　・・・等 | ✿健やかなお産ための準備とお産の経過<br>✿産後に向けたからだと心の準備<br>✿パパや家族の役割・育児参加<br>✿お父さんの妊婦体験等<br>・・・等 |
| 担　　当 | 助産師 | |
| 持 ち 物 | 母子健康手帳、名護市両親学級チケット | |

＊開催の中止・延期等の場合、予約した助産所から連絡があります。
＊感染症予防対策のためマスク着用、参加前のご自宅での検温、受付時の手洗い等ご協力ください。
＊37.5℃以上の熱がある、体調不良等の場合は参加をご遠慮下さいますようお願いします。
＊予約をキャンセルする場合は、助産所へ必ず事前にご連絡ください。

下記の助産所へ各自で予約となってます。右記公式 LINE より予約をお願いします。
（教室１回目、２回目それぞれに予約が必要です）

公式 LINE

♥場 所：ＢＡＯ（バオ）（名護市為又 1220-71　１号館Ｆ区画）電話：090-1942-5170

問）名護市役所　市民部　健康増進課　TEL：0980－53－1281（直通）