

# 令和7年度 べつかいマタニティクラスのご案内

かわいい赤ちゃんを迎える準備を一緒にしていきましょう♪

☆1課 エンジョイ！マタニティライフ～妊婦さんの生活、赤ちゃんの成長～

☆2課 妊娠中の食事バランス・お口ケア

☆3課 やってみよう育児体験♪（授乳・抱っこ）

赤ちゃんのいる生活をイメージしよう

☆4課 お産を知ってポジティブに！いよいよお産クラス

☆5課 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう（助産師、管理栄養士、歯科衛生士が担当します）

| 第1課    | 第2課    | 第3課    | 第4課    | 第5課    |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4月16日  | 4月23日  | 5月14日  | 5月21日  | 4月30日  | 5月28日  |
| 6月11日  | 6月25日  | 7月16日  | 7月23日  | 6月18日  | 7月30日  |
| 8月6日   | 8月27日  | 9月10日  | 9月17日  | 8月20日  | 9月24日  |
| 10月15日 | 10月22日 | 11月12日 | 11月19日 | 10月29日 | 11月26日 |
| 12月3日  | 12月17日 | 1月14日  | 1月21日  | 12月10日 | 1月28日  |
| 2月4日   | 2月25日  | 3月4日   | 3月11日  | 2月18日  | 3月18日  |

（すべて水曜日開催となります）

❖場 所 別海町母子健康センター

❖時 間 午後1：30～3：00（休憩あり）

❖持 ち 物 母子健康手帳

❖申 込 み ①別海町公式LINE・・・予約方法は別紙をご覧ください

②電話またはFAX 電話 0153-75-2262

FAX 0153-75-0337

③申込書に必要事項を記入のうえ、母子健康センター事務スタッフまたは助産師にお渡しください

※申込み締切りは、開催日の1週間前です。

・4課、5課はパートナーの参加が可能です。

申込みの際にお知らせください。

・欠席される時は、必ず電話でご連絡ください。

・申込みした日程は、お忘れないようお願いいたします。

## 別海町母子健康センター

電話 0153-75-2262

FAX 0153-75-0337

## 令和7年度 べつかいマタニティクラス申込書

氏名 ( 歳 )

住所

携帯番号

1課 ( 月 日 )

2課 ( 月 日 )

3課 ( 月 日 )

4課 ( 月 日 )

パートナーの参加 [ 有 ・ 無 ]

5課 ( 月 日 )

パートナーの参加 [ 有 ・ 無 ]

[ 初産 ・ 経産 ( 第 子 ) ]

