

令和6年度 横手市

# マタニティクラス

横手市では、妊婦さんとその家族が安心して妊娠から出産までを乗り越え、楽しく育児ができるように2日間シリーズで「マタニティクラス」を開催しています。ぜひ参加してみませんか。

## 日 程・対象者

日 程	出産予定日
1日目： 令和6年 5月17日(金) 2日目： 5月24日(金)	令和6年 8・9・10月
1日目： 8月 9日(金) 2日目： 8月23日(金)	令和6年 11・12月 令和7年 1月
1日目： 11月15日(金) 2日目： 11月22日(金)	令和7年 2・3・4月
1日目： 令和7年 2月14日(金) 2日目： 2月21日(金)	令和7年 5・6・7月

## 内 容（2日間受講）

1日目 ・大切ないのちの話『妊娠経過と生活の仕方』 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方体験 ・パパの妊婦体験
2日目 ・妊娠中の上手な食事のとり方 ・赤ちゃんのお世話の仕方『赤ちゃんの1日』 ・生まれる前から始める赤ちゃんのむし歯予防



定 員：15組  
受講料：無 料  
対象者：妊婦さん（横手市に住所のある方）とそのご家族  
受 付：18:00～18:30  
時 間：18:30～20:30  
会 場：横手保健センター  
持ち物：母子健康手帳、飲み物  
横手市子育てハンドブック※  
※母子健康手帳交付時にお渡ししています

## 申込み方法

申込みは教室1日目の1週間前まで、健康推進課 または 各市民サービス課まで電話にてお申込みください。

### 【 問い合わせ先 】

横手市健康推進課（横手保健センター） TEL 0182（33）9600  
まちづくり推進部 各市民サービス課