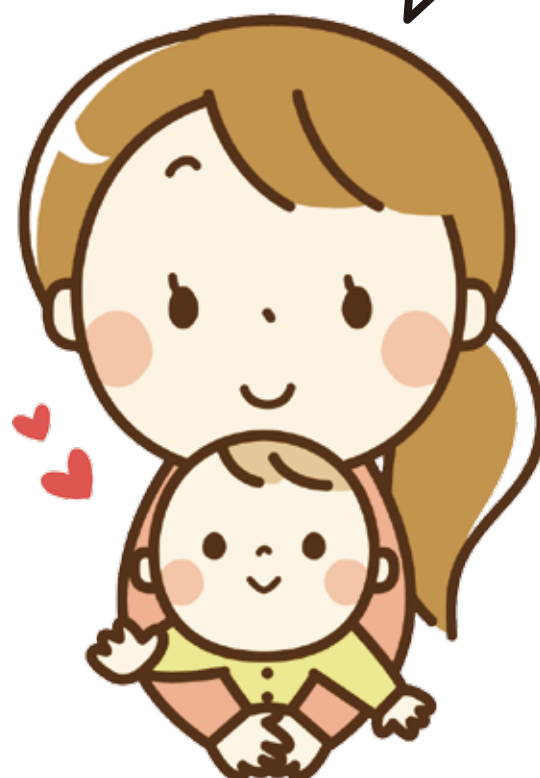


定員:12組24名

令和6年度

# ファミリー学級 のお知らせ



妊娠・育児を楽しみながら過ごすために、  
子育ての友達をつくりませんか？  
楽しみを共有し、不安や悩みを一緒に解決  
しましょう。

## 食事編

令和6年 4月23日(火)  
7月24日(水)  
10月22日(火)  
令和7年 1月28日(火)

🕒 13:15～16:00 (受付13:00～13:15)

会場：コミュニティセンター1階和室  
対象：妊娠5～8か月の妊婦とご家族1名  
離乳食づくりを学びたい親子  
持ち物：エプロン、バンダナ、母子健康手帳、  
筆記用具、みそ汁(お玉 1/2 杯程度)、

### 【内容】

- 妊婦さんと家族の食事(バランスの良い食生活)
- 離乳食づくり
- 減塩食について(みそ汁塩分測定)
- 妊婦さん・先輩ママとの交流会



## 育児編

令和6年 6月23日(日)  
9月29日(日)  
12月22日(日)  
令和7年 3月9日(日)

🕒 9:00～12:00 (受付8:45～9:00)

会場：コミュニティセンター2階 第2集会室  
対象：妊娠5～8か月の妊婦とご家族1名  
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、  
事前アンケート

### 【内容】

- 妊娠中から出産後の生活のイメージ
- 出産に向けての心と体の準備
- 赤ちゃん人形での実習(着替え・沐浴)
- 「元気な広場」の見学 ●座談会



- ・おひとりでの受講も可能です。
- ・希望する学級のみでの参加も可能ですが、両方の参加をおすすめします。
- ・予定終了時刻を過ぎることがあります。ご都合の悪い方はご相談ください。
- ・開催日の3日前までにお申込みください。
- ・開催日は変更になることがありますので、申込み時にご確認ください。
- ・お子さんもお越しになる場合は、お預かりいたしますので申込み時にお伝えください(食事編のみ)。
- ・参加当日、37.5℃以上の発熱や咳、鼻水等の風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。
- ・会場ではマスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指消毒にご協力ください。



お問合せ

館山市健康課(たてっ子) ☎23-3113  
(コミュニティセンター2階)

Web申込み  
はこちら

