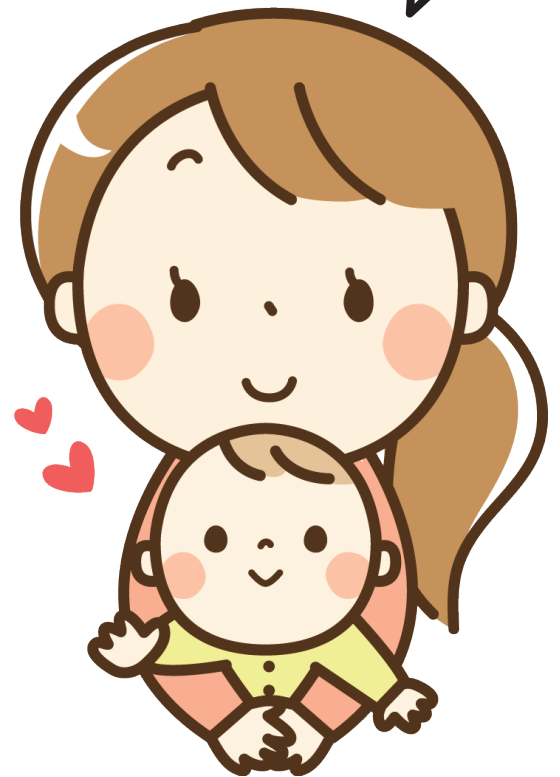


令和7年度

ファミリー学級 のお知らせ

定員:12組24名



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7年 4月22日(火)
7月23日(水)
10月21日(火)
令和8年 1月27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7年 6月22日(日)
9月28日(日)
12月14日(日)
令和8年 3月 8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。
- ・希望する学級のため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 ☎23-3113
(コミュニティセンター2階)

Web申込み
はこちら

