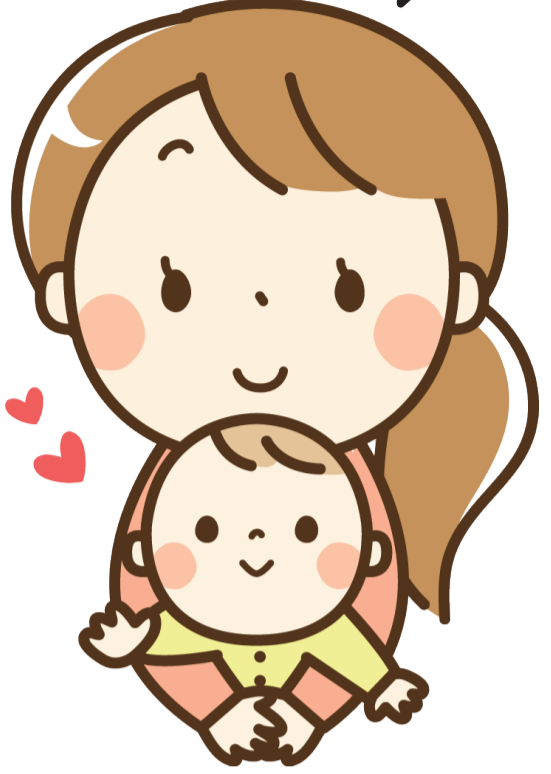


定員:12組24名

令和8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、
交流を通して楽しみを共有し、不安や悩みを
一緒に解決しませんか？

食事編

令和8年	4月21日(火)
	7月22日(水)
	10月20日(火)
令和9年	1月26日(火)

🕒 13:15～16:00 (受付13:00～13:15)

会場：コミュニティセンター
 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8年	7月5日(日)
	9月27日(日)
	12月13日(日)
令和9年	3月7日(日)

🕒 9:00～12:00 (受付8:45～9:00)

会場：コミュニティセンター
 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。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

