

# 令和3年度 両親学級日程

参加される場合は、下記連絡先へ予約をお願いいたします。

プレパパプレママクラス (産前コース)	ベビーセミナー (産前コース)	フレッシュママクラス (産後コース)
妊婦、夫 (ママだけの参加、パパだけの参加もOK)	妊婦、夫 (ママだけの参加、パパだけの参加もOK)	産婦と乳児 (生後4か月頃まで)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妊娠中の身体のこと</li> <li>• 分娩・母乳育児のこと</li> <li>• パパの妊婦体験、沐浴練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 赤ちゃんの成長 (新生児の特徴、発育の目安など)</li> <li>• 赤ちゃんとの暮らし</li> <li>• 予防接種について</li> <li>• 妊娠中に必要な栄養について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• お子様の体重測定</li> <li>• 育児、母乳、ママに必要な栄養の話</li> <li>• ママ同士の交流</li> </ul>
羽咋すこやかセンター 2階 健診室	羽咋すこやかセンター 2階 研修室1	羽咋すこやかセンター 2階 和室
9:30~11:45  (受付 9:15~)	10:00~11:30  (受付 9:45~)	13:30~15:00  (受付 13:15~)
令和3年 5月16日(日) 8月22日(日) 11月14日(日) 令和4年 2月20日(日)	令和3年 6月19日(土)  12月11日(土)	令和3年 5月17日(月) 8月23日(月) 11月15日(月) 令和4年 2月21日(月)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母子健康手帳</li> <li>• 飲み物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母子健康手帳</li> <li>• お子様のお世話グッズ</li> <li>• 飲み物</li> </ul>

【連絡先】 羽咋市市民福祉部 健康福祉課 健康推進係  
 羽咋市鶴多町亀田 17 番地 羽咋すこやかセンター1階  
 電話：0767-22-1115  
 FAX：0767-22-7179