

令和7年度 マタニティ教室・パパママ教室日程表



ご夫婦での参加、お子さんとの参加も大歓迎です♪
下記の日程での参加が難しい場合は、個別の受講もできます！

1 課 妊娠中の健康（食事と歯）・赤ちゃんのお世話 編

<内 容>

- ▶お風呂入れ体験
- ▶栄養士の講話(妊娠中の食事について)
- ▶歯科衛生士の講話(妊婦や子どものお口のケア)

<スタッフ> 歯科衛生士、栄養士、保健師

2 課 出産・子育て 編

<内 容>

- ▶助産師の講話
お産の進み方や家族ができるサポート
赤ちゃんの授乳について
- ▶産前産後のメンタルヘルス(心の健康)と
家族の関わり方

<スタッフ> 助産師、保健師

パパママ教室

<内 容>

- ▶産婦人科医による講話
普通分娩や帝王切開について
- ▶お風呂入れ体験
- ▶妊婦ジャケット着用体験

<スタッフ> 産婦人科医師、保健師

※当日、分娩等により医師が来れず、
内容が変更される場合があります。

♡ 開催場所： 稚内市保健福祉センター(中央4丁目 16 番2号)

♡ 持ち物： 母子手帳、飲み物 等

♡ 参加費は無料です！

♡ 別日程をご希望の場合は、お気軽にご相談ください。
(ただし、内容は保健師、栄養士、歯科衛生士が
対応可能なものになる場合があります。)

お申込み・お問い合わせ先
稚内市健康づくり課
電話：23-4000 FAX：29-2257
※妊娠中期に保健師とお話する際にも申し込み可能です。



参加する時期はあくまでも目安です。
体調の良いときにご参加ください♪

	出産予定日の目安		R7年6月～ 10月頃	R7年10月～ R8年2月頃	R8年2月～ 6月頃	
	開始時間	所要時間	開催日			
1 課 妊娠中の健康(食事と歯)・赤ちゃんのお世話 編	13:30～	2 時間 こちらの教室は 開始 15 分前まで にお越し下さい。	5月21日(水)	8月27日(水)	11月12日(水)	1月28日(水)
2 課 出産・子育て 編	13:00～		5月18日(日)	9月21日(日)	12月14日(日)	
パ パ マ マ 教 室	10:00～		6月15日(日)	10月19日(日)	2月8日(日)	