

ウェルカム! ベイビークラスの案内

浦安市では、はじめて親になる方のために、ウェルカム! ベイビークラスを開いています。妊娠・出産・育児についての知識を深めるとともに、クラスでの体験を通して、生まれてくるわが子について一緒に考えていくきっかけづくりになれば幸いです。皆さんの参加をお待ちしています。

1. 内 容

	内 容	担 当	時 間
第1回 妊婦対象	☆ビデオ ～赤ちゃん そのすばらしき生命～ ☆グループワーク、市の制度 など ☆妊娠中の過ごし方、出産について、妊婦体操 など	保健師	午前10時～午後2時 (受付9時45分～9時55分)
第2回 妊婦対象	☆つくるうつよ歯(歯周病とむし歯予防について) ☆妊娠中の栄養について ☆母乳育児について ☆赤ちゃんの成長、育児用品について など	保健師 歯科衛生士 栄養士	
第3回 妊婦とパートナー 対象	☆ビデオ ～お父さんへ～ ☆沐浴、パパの妊娠疑似体験 ☆赤ちゃんの泣きについて など	保健師	午前10時～午後1時 (受付9時45分～9時55分)

- *3回1コースで開催しています。第1、2回目は妊婦さんのみの参加、第3回目は妊婦さんとパートナーでの参加の内容となっています。
- *第1、2回目は約45分の昼食休憩をとっています。お手数ですが**昼食の用意**をお願いします。
- *各回**のみの参加**、月をまたいでの参加も可能です。また、第3回目を妊婦さんのみでの参加を希望される場合は、直接お問い合わせください。

2. 日 程

	2019年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2020年 1月	2月	3月
第1回	2(火)	14(火)	4(火)	2(火)	6(火)	3(火)	8(火)	5(火)	3(火)	7(火)	4(火)	3(火)
第2回	9(火)	21(火)	11(火)	16(火)	20(火)	10(火)	15(火)	12(火)	10(火)	14(火)	12(火)	10(火)
第3回	13(土)	25(土)	15(土)	20(土)	24(土)		26(土)	16(土)	14(土)	18(土)		14(土)
申し込み受付開始日	3/18(月)	4/17(火)	5/17(金)	6/17(月)	7/17(火)	8/19(月)	9/17(火)	10/17(木)	11/18(月)	12/17(火)	1/17(金)	2/17(月)

- *申し込み受付は午前9時00分から開始いたします。
- *2019年9月コース、2020年2月コースは同月に第3回目がありませんので、希望する方は前後の月でご参加下さい。

- 3. 対 象 者 **妊娠6か月から妊娠9か月の初めて出産を迎える方とそのパートナー 先着35組**
※クラス参加時に**妊娠6か月以降**となる方
- 4. 会 場 **浦安市健康センター**
- 5. 申込方法 電話予約もしくは市のホームページからインターネットで予約(定員になり次第、受付終了いたします)
浦安市ホームページのトップページより「ウェルカム! ベイビークラス」で**検索**して下さい。
(アドレス) <http://www.city.urayasu.lg.jp>
お二人の名前と年齢・住所・電話番号・出産予定日・母子手帳番号をお知らせ下さい。
- 6. 持 ち 物 母子健康手帳・テキスト・筆記用具
・昼食(第1、2回目のみ)
・子育てハンドブック「ひとりじゃないよ」(第1回目のみ)
・歯ブラシ(第2回目のみ)
・父子健康手帳(第3回目のみ)
☆第1回目は妊婦体操がありますので、動きやすい服装(パンツスタイル等)でお越しください。
- 7. 注 意 **当日遅刻または、欠席される方は必ずご連絡ください。**

