



ご妊娠おめでとうございます。

妊娠中の生活を快適に過ごすとともに、赤ちゃんを健康に産み育てるため、正しい知識を身につけていただけるよう、本市では妊婦さん対象の教室を開催しています。
パートナーの方の参加もできます。ご都合をつけてお出かけください。

※ 講座の日程にご都合がつかない方、急な講座の中止により参加できなかった方は資料を差し上げますので、子育て支援センターまでお問い合わせください。

	講座内容	日時・会場		
第1課	「お産に臨む心構え」 講師:助産師 朝倉真理子さん (国際認定ラクテーションコンサルタント) 子育て支援センタープレイルーム見学	6月12日(土)	9月11日(土)	1月15日(土)
		10時～正午 えんぱーく 3階 多目的ホール		
第2課	先輩ママとの交流会 塩尻市子育て支援のごあんない 北部子育て支援センタープレイルーム見学	6月17日(木)	9月16日(木)	1月27日(木)
		10時～正午 えんてらす 1階 102会議室		

※持ち物 母子手帳、筆記用具、マスク、飲み物、ひざ掛け (必要に応じて)
「パパママ学級テキスト」(体験講座に出席された方)

※上のお子さんの託児が必要な場合は、ご相談ください。

申し込み・問い合わせ 塩尻市子育て支援センター 0263-53-3382



ご希望される方は、駐車場掲示用のマタニティマークをお配りしていますので、子育て支援センターにお声かけください。

子育て体験講座	保健福祉センター				
・妊婦体験ジャケットの着用体験(実技) ・赤ちゃんのおふろ(実技) ・赤ちゃんとの生活・育児についてほか	5月30日(日)	8月1日(日)	10月31日(日)	12月5日(日)	2月27日(日)
	10時～正午				

※持ち物 母子手帳、筆記用具、「パパママ学級テキスト」(1課・2課に出席された方)

※託児は行っていません。参加は、最小限の人数でお願いします。

申し込み・問い合わせ 健康づくり課保健予防係 0263-52-0855

※ 感染症拡大防止対策のため、講座が中止となる場合があります。

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加される方の県外への往来や、往来した方との接触がある場合は、必ず講座開催日までに2週間の健康観察の期間を設けた上で、お申し込みいただきますようお願いいたします。

※ 当日は、検温をしてご参加ください。