

令和6年度

# マタニティママ&パパの応援教室



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、ぜひお出かけください。

## マタニティ講座

### 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)
- 支援センタープレイルーム見学

### 第2課

- 先輩ママとの交流会
- 塩尻市子育て支援のご案内
- 支援センタープレイルーム見学等

【日程】 いずれも 午前10時～正午 ◎第1課、第2課どちらか1つの参加もできます。

第1課	6月15日(土)	9月21日(土)	※1月25日(土)
	市民交流センター (えんぱーく) 3階 多目的ホール	北部交流センター (えんてらす) 1階 101 102会議室	北部交流センター (えんてらす) 1階 101 102会議室
第2課	6月22日(土)	9月28日(土)	※1月18日(土)
	北部交流センター (えんてらす) 1階 101 102会議室	北部交流センター (えんてらす) 1階 101 102会議室	北部交流センター (えんてらす) 1階 101 102会議室
申し込み 期間	<6月分> R6.2月26(月) ~6月7日(金)	<9月分> 6月17日(月) ~9月13日(金)	<1月分> 9月23日(月)~ R7.1月10日(金)
申し込み コード (託児あり)			

※1月は第2課を最初に開催いたします。日程・内容にご注意ください。

【託児】 上のお子さんの託児を希望される方は、あわせて電子申請でお申し込みください。

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、ひざ掛け(必要に応じて)

『ママパパ学級テキスト』(子育て体験講座に出席された方でお持ちの方) 等

お問い合わせ : 塩尻市役所 こども課

子育て支援センター 0263-53-3382

北部子育て支援センター 0263-54-7701

※裏面もご覧ください。

# 子育て体験講座

## こんなことを行います！

- ・ 妊婦体験ジャケットの着用体験
- ・ 赤ちゃんのお風呂(実技)
- ・ 赤ちゃんとの生活・育児について



### 【日 程】

令和6年		令和7年		
5月12日 (日)	7月21日 (日)	9月1日 (日)	12月15日 (日)	2月2日 (日)

【時 間】 午前10時～正午 / 受付:9時45分～10時

【場 所】 塩尻市保健福祉センター

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

『ママパパ学級テキスト』（マタニティ講座に出席された方でお持ちの方）

### お申込みについて

お電話でお申込みください

塩尻市役所 健康づくり課



0263-52-0280(内線 2141)

0263-52-0855(直通)

※キャンセルの場合は必ず  
ご連絡ください

※託児はありません

○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お渡ししますので、子育て支援センターまでお問い合わせください。

○当日、体調がすぐれない方は受講をご遠慮ください。