

マタニティママ&パパの 応援教室

妊娠中・出産・育児に向けて「知っておくと安心」なことを学びませんか？
妊婦の方、パートナーの方が対象です。ぜひお気軽にお出かけください。

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

交流会で聞けること

- ✓ 準備しておいてよかったもの
- ✓ 産休の過ごし方
- ✓ 出産について
- ✓ 産後の生活
- ✓ ベビー用品について
- ✓ パパの育児参加についてなど

赤ちゃんの抱っこ
もできるかも!?

Aコース

※時間はいずれも午前10時～正午

1課 6月13日(土)

市民交流センター(えんぱーく)4階 401AB

2課 6月20日(土)

北部交流センター(えんてらす)1階
101・102会議室

申込期間〈6月分〉 2月2日(月)～6月10日(水)



終了しました



Cコース

1課 R9年1月16日(土)

北部交流センター(えんてらす)1階
101・102会議室

2課 R9年1月23日(土)

市民交流センター(えんぱーく)4階 401AB

申込期間〈1月分〉 9月14日(月)～1月13日(水)



Bコース

1課 9月12日(土)

市民交流センター(えんぱーく)4階 401AB

2課 9月19日(土)

北部交流センター(えんてらす)2階
201・202会議室

申込期間〈9月分〉 6月15日(月)～9月9日(水)



【持ち物】 母子健康手帳・筆記用具・飲み物・各自必要なもの

【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。



【お問い合わせ】 塩尻市子育て支援センター(えんぱーく・水曜日休館) 0263-53-3382
塩尻市北部子育て支援センター(えんてらす・日曜日休館) 0263-54-7701

裏面もご覧ください