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!?

※時間はいずれも午前 10 時～正午

Aコース

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)

終了しました



【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