

令和5年度 寒河江市 教室のお知らせ

妊婦さんにご家族のための

妊婦・出産の基礎的情報をお伝えします/ パパママスクールゆったり妊娠編

助産師講話「おっぱいのこと・お産のこと」
栄養士講話「妊娠中の食事について」
講話を中心とした教室です。

5/18(木)・8/4(金)・11/7(火)・2/9(金)
13:30~15:30

場所:ハートフルセンター 2階 すこやかルーム
持ち物:母子健康手帳

明日から!すぐに
活かせる情報満載☆



参加率No.1・体験型の教室です/ パパママスクールわくわく育児編

「赤ちゃんのお風呂」や「パパも妊婦体験」など
ご夫婦でさまざまな体験ができる教室です。

6月上旬(土)(日)・9月上旬(土)(日)
12月上旬(土)(日)・3月上旬(土)(日)
午前もしくは午後 約1時間

※上記日程で複数回の実施を予定しております。
対象となる方には郵送にてご案内をお送りします。

場所:ハートフルセンター 2階 すこやかルーム
持ち物:母子健康手帳



母乳やミルクについて詳しく知りたい方/ 母乳ミルク準備講座

初産婦さんはもちろん
経産婦さんも大歓迎!

妊娠中からの乳首のお手入れの仕方や産後の授乳の方法について
人形を使って体験し、一緒に学びましょう。

6/1(木)・9/1(金)・12/1(金)・3/4(月) 13:30~15:00

場所:ハートフルセンター 2階 プレールーム
持ち物:母子健康手帳、ハンドタオル



お知らせ

こんなときはいつでもご相談ください

妊娠中や産後にはどんなサービスが受けられるの?
初めての出産や育児で不安がいっぱい...

寒河江市では、身近な相談窓口として、
子育て世代包括支援センターを
ハートフルセンター内に設置しています。
母子保健コーディネーター(保健師・助産師)が安心して
妊娠、出産、子育てができるようサポートします。



参加ご希望の方は下記に
3日前まで申込みください。

問合せ・申込み

寒河江市 子育て世代包括支援センター
(寒河江市子育て推進課 すくすく健康係)
(ハートフルセンター内)
電話:85-0916(直通)

※新型コロナウイルス感染症の状況により教室の内容変更・中止の可能性がありますのでご了承ください。