お風呂教室
（人形を使って沐浴練習）



夫婦揃って練習できたので
産後のイメージが沸き、
自信がついた！

※R6年度参加者アンケートより抜粋

授乳・育児体験
（人形を使っておむつ替え練習）



授乳やおむつの交換など
勉強になった
赤ちゃんに会うのが
楽しみになった

出汁の取り方を見れて、
難しくないので自分でも
やってみよう！と思えた



栄養について
（管理栄養士講話）

たまご学級
プレママ＆プレパパ教室
MUNAKATA

家族で育児のことを一緒に考え、
安心して出産を迎えるための講座です。
妊婦さんやご家族同士でお話ししながら
情報交換などゆっくり交流できます。

＼ご予約はアプリから！／

母子モ

（先着順）

○アプリインストールはこちらから↑
○予約方法はチラシ裏面をご覧ください

たまご学級詳細（市HP）

対象者
宗像市にお住まいの
妊婦さんとそのご家族

※②コースは
妊婦さんのみ

事前に学習しておくことで
安心に繋がった

緊急時のため、
全ての妊婦とパートナーに
必要な講習だと感じた



救急教室
（AEDの使い方練習）

コース・テーマ		R８年度　日程				
①	出産のお話・交流会	4月 3日(金)	6月12日(金)	8月28日(金)	10月23日(金)	1月15日(金)
②	安産体操と産後のからだについて	4月24日(金)	6月26日(金)	9月11日(金)	11月 6日(金)	2月 5日(金)
③	妊娠中の栄養について	5月15日(金)	7月24日(金)	9月25日(金)	12月 4日(金)	3月 5日(金)
④	授乳のお話・育児体験	5月29日(金)	8月 7日(金)	10月 9日(金)	12月18日(金)	3月19日(金)
オプションコース	赤ちゃんのお風呂教室 ＆先輩パパ講座(先着16組)	5月9日(土)	8月23日(日)	11月28日(土)	2月27日(土)	
	赤ちゃんの救急教室(先着15組)	4月12日(日)	7月12日(日)		2月21日(日) ※午前開催(下記参照)	
会場		メイトム宗像(宗像市久原180)　①②④:1階 健診室　お風呂教室:1階 多目的ホール ③:1階 結工房　救急教室:2階 202会議室				
受付時間・実施時間 ※お風呂教室は部によって受付時間が異なります ※終了時間は目安です		①～④コース　受付　13：15～（講座13：30～15：00）				
		お風呂教室(2部制)　受付　第1部13：10～（講座13：30～15：10） 受付　第2部14：00～（講座14：20～16：00）				
		救急教室　受付　13：30～（講座13：50～16：00） 【※注】2月21日（日）のみ→受付　9：30～（講座　9：50～12：00）				
持ってくるもの		○全コース 母子健康手帳 、母子健康手帳 副読本 、宗像市出産・子育て応援ガイド 、筆記用具 ○②コース・お風呂教室 上記に加えてフェイスタオル1枚 ・ バスタオル(②コースは2枚、お風呂教室は1枚)				

【問い合わせ先】宗像市　子ども家庭センター　TEL：0940(36)1365　宗像市　たまご学級

アプリからの予約方法

①アプリを登録する

お子さんの成長記録や
予防接種管理、子育て情報を
受け取れるアプリです。
（無料）

インストールはこちらから

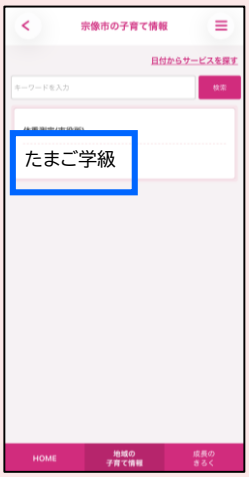
②アプリから希望日時を選択する



HOME画面下部
「地域の子育て情報」を
タップ



「宗像市オンライン予約」を
タップ



「たまご学級」を
タップ



次の画面でコース、日時が表示されます。
ご希望の日時を選択し、必要事項を入力してください。