

お風呂教室 (人形を使って沐浴練習)

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
楽しになった

出汁の取り方を見て、
難しくないで自分でも
やってみよう！と思えた

栄養について (管理栄養士講話)

夫婦揃って練習できたので
産後のイメージが沸き、
自信がいった！

※R6年度参加者アンケートより抜粋

たまご学級

プレママ＆プレパパ教室

MUNAKATA

ご予約はこちらから！

予約フォーム(先着順)



※託児の申込みは10日前まで

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

たまご学級詳細(市HP)



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

救急救室

(AEDの使い方練習)

コース・テーマ

R 8 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)	
	赤ちゃんの救急救室(先着15組)	4月12日(日)	7月12日(日)		2月21日(日)	
会 場		メイトム宗像(宗像市久原180)				
		①②④:1階 健診室 ③ :1階 結工房 お風呂教室 :1階 多目的ホール 救急救室 :2階 202会議室				
受付時間・実施時間		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)				
		救急救室 受付 13:30～(講座13:50～16:00)				
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)				