

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)



出汁の取り方を見て、難しくないので自分でもやってみよう！と思えた



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

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

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。

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	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)			
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 救急教室: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		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)				
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)					

