

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、
自信がいった！
※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
楽しみのになった

栄養について
(管理栄養士講話)



出汁の取り方を見て、
難しくないの自分で
やってみよう！と思えた



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

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)

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。

コース・テーマ		日 程				
①	出産のお話・交流会	4月 4日(金)	6月 6日(金)	8月22日(金)	10月17日(金)	1月16日(金)
②	安産体操と産後のからだについて	4月18日(金)	6月20日(金)	9月 5日(金)	11月 7日(金)	1月30日(金)
③	妊娠中の栄養について	5月16日(金)	7月 4日(金)	9月19日(金)	11月21日(金)	2月20日(金)
④	授乳のお話・育児体験	5月30日(金)	7月25日(金)	10月 3日(金)	12月 5日(金)	3月 6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10日(土)	8月30日(土)	11月29日(土)	2月28日(土)	
	赤ちゃんの救急教室(先着15組)	4月13日(日)	7月19日(土)		2月 1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 ※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)		
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 ・ 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)				