



宗像市たまご学級のご案内



妊娠期間を快適に過ごし ママ・パパになる準備のために 教室に参加してみませんか？

令和6年度

【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の講座です。

託児あり 無料
10日前までに
予約が必要です。

【会場】 メイトム宗像

ふれあいバスを利用して、
参加しやすい時間になりました。

【受付時間】 ①～④コース 13:15～13:30
オプションコース 13:30～13:50

【実施時間】 ①～④コース 13:30～15:00頃まで
オプションコース 13:50～16:00頃まで
※終了時間は目安です。コースにより終了時間が若干異なります。

【申込み】 全コースとも予約制（先着順）※託児は10日前まで
右記QRコードよりお申込みください。

【問い合わせ先】 子ども家庭センター（0940-36-1365）



【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
- ・バスタオル（②コースは2枚）



①赤ちゃんを迎える準備をしようⅠ

～出産のお話・交流会～（パパも可）
「出産」や「産後の生活・サポート」について知り、
妊娠中から準備できることを一緒に考えてみませんか？
先輩ママのお話や子育て支援センター“ふらっこ”
・えほんのへやの見学ツアーもあります♪

②安産体操と産後のからだについて

（妊婦さんのみ）
安産のために何か出来ることは？
出産を終えた産後のからだはどう変化するの？
妊娠中から大切な骨盤ケア・腰痛予防・ストレッチを
一緒にやってみましょう♪

③妊娠中の栄養について考えてみよう

（パパも可）
妊婦さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のための
「食事」について、参加されたパパや妊婦さん、
栄養士と一緒に見直す機会にしてみませんか？

④赤ちゃんを迎える準備をしようⅡ

～授乳のお話・育児体験～（パパも可）
母乳やミルクに関する疑問や、赤ちゃんのお世話に
ついて、助産師と一緒にお話ししましょう♪
赤ちゃん人形を使って、抱っこやおむつ替えなど、
赤ちゃんのお世話を体験してみませんか？

オプション：赤ちゃんのお風呂教室

～子育てについて考えよう～（パパも可）
出産後に備えて、赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験
しませんか？ パパの妊婦体験もできます。
妊娠中や産後の生活・赤ちゃんのことをパパとママで
話し合う機会にしましょう♪

オプション：赤ちゃんの救急教室（パパも可）

～いざというとき、慌てないために～
赤ちゃんをお家に迎えて、ケガや病気をしたとき
どうしたらいい？
救急時の対応方法・救急車を呼ぶタイミングなど、
一緒に学びましょう♪
（心肺蘇生の実習も行います。）

コース	テーマ	対象者	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
①	赤ちゃんを迎える準備をしようⅠ ～出産のお話・交流会～	パパも可	4月5日(金)	6月7日(金)	8月16日(金)	10月18日(金)	R7年1月17日(金)
②	安産体操と産後のからだについて	妊婦さんのみ	4月19日(金)	6月21日(金)	9月6日(金)	11月1日(金)	R7年1月31日(金)
③	妊娠中の栄養について考えてみよう	パパも可	5月17日(金)	7月5日(金)	9月20日(金)	11月15日(金)	R7年2月21日(金)
④	赤ちゃんを迎える準備をしようⅡ ～授乳のお話・育児体験～	パパも可	5月31日(金)	8月2日(金)	10月4日(金)	12月6日(金)	R7年3月7日(金)
オプション コース	赤ちゃんのお風呂教室（先着16組）	パパも可	5月11日(土)	8月24日(土)	11月30日(土)	R7年2月15日(土)	
	赤ちゃんの救急教室（先着12組）	パパも可	4月14日(日)	7月20日(土)	R7年1月19日(日)		

