

♪令和3年度うぶ声学級のご案内♪

引っ越してきたばかりだったけど、お友達もできて出産の不安も減ったわ。



出産前に貴重な体験ができました。赤ちゃんとの生活が楽しみです！



コース	対象になる 出産予定日	第1回	第2回	第3回	沐浴体験の回 ☆ご夫婦でご参加ください。	
		妊娠中の身体の変化と過ごし方 交流会 妊婦体操(妊娠編)	妊娠中の食生活 分娩経過と過ごし方 妊婦体操(出産編)	妊娠中の歯のケア 赤ちゃんの栄養 妊婦体操(育児編)	赤ちゃん人形を用いて、沐浴の際の観察ポイントや支え方、 洗い方等を体験します。	
1	8~9月	4月19日(月)	4月26日(月)	5月10日(月)	5月15日(土)	6月26日(土)
2	10月~11月	6月14日(月)	6月28日(月)	7月5日(月)	7月17日(土)	
3	令和3年12月 ~令和4年1月	8月23日(月)	8月30日(月)	9月13日(月)	9月18日(土)	10月24日(日)
4	令和4年 2月~3月	10月18日(月)	10月25日(月)	11月8日(月)	11月20日(土)	
5	4月~5月	12月13日(月)	12月20日(月)	1月17日(月)	1月22日(土)	2月19日(土)
6	6月~7月	2月14日(月)	2月28日(月)	3月7日(月)	3月12日(土)	

第1・2・3回目について

●1コース・2コース目対象の方(出産予定日 R3.8~11月)●

【申込み】開催日の1週間前までに電話で予約

【時間】ご希望の時間をお選びください。

①9:00~ ②10:30~

(受付は開始15分前から。教室は1時間程度です。)

【人数】各時間 12名まで

【場所】中央公民館 3階 第1・2学習室

【持ち物】母子手帳、筆記用具、水分

●3コース~6コース目対象の方(出産予定日 R3.12月~R4.7月)●

【申込み】開催日の1週間前までに電話で予約

【時間】ご希望の時間をお選びください。

①13:00~ ②14:30~

(受付は開始15分前から。教室は1時間程度です。)

【人数】各時間 12名まで

【場所】ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール

【持ち物】母子手帳、筆記用具、水分

沐浴体験の回について

【対象】初めて出産される方とご家族

※旦那さん又はご家族がメインで実施していただきます。

【申し込み】開催日の1週間前までに電話で予約

【時間】午前9時~午後3時まで

(時間を区切り、1組あたり30分程度)

【人数】個別での実施・1日25組まで

【場所】ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール 又は 1階健診ホール

【持ち物】母子手帳、筆記用具

※当日は電話対応ができないため、欠席連絡や不明な点等のお問い合わせは前日までにお願いします。

☆プレママクッキングのご案内☆

赤ちゃんの成長に必要な妊娠中の食事から離乳食の展開まで、実際に見ながら学べる教室です。



【申込み】開催日の1週間前までに電話で予約

【時間】午前10時~11時

(受付:午前9時45分~)

【人数】1日8名まで

【場所】ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 調理室

【持ち物】うぶ声学級の資料(お持ちの方)
ご家庭で使っているご飯茶碗
飲み物、ハンカチ

	対象になる 出産予定日	開催日	
		※ご都合の良い日 どちらかに ご参加ください。	
1	令和3年 8月~9月	5月18日(火)	5月19日(水)
2	10月~11月	7月8日(木)	7月9日(金)
3	令和3年12月 ~令和4年1月	9月9日(木)	9月10日(金)
4	令和4年 2月~3月	11月11日(木)	11月12日(金)
5	4月~5月	1月13日(木)	1月14日(金)
6	6月~7月	3月16日(水)	3月17日(木)

【参加者の皆様へ】

★新型コロナウイルス感染症の状況により Zoom でのオンライン開催や会場が変更になる可能性があります。その際はお申込みいただいた方にお知らせします。

★日程は上田市ホームページでも確認できます。(令和3年4月以降)

★託児はありません。上のお子さんを連れての参加については、事前にご相談ください。

【申込み・問い合わせ先】

上田市健康推進課 電話 23-8244