

# ♪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	育児体験の回 ☆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の沐浴体験 子育て支援センターの紹介・見学など	
1	8～9月	4月18日(月)	5月9日(月)	5月16日(月)	5月14日(土)	6月25日(土)
2	10月～11月	6月13日(月)	6月27日(月)	7月4日(月)	7月16日(土)	
3	令和4年12月～令和5年1月	8月22日(月)	8月29日(月)	9月12日(月)	9月17日(土)	10月22日(土)
4	令和5年2月～3月	10月17日(月)	10月24日(月)	11月7日(月)	11月19日(土)	
5	4月～5月	12月12日(月)	12月19日(月)	1月16日(月)	1月21日(土)	2月11日(土)
6	6月～7月	2月13日(月)	2月27日(月)	3月6日(月)	3月11日(土)	

## 第1・2・3回目について

【対象】上田市に住民票がある妊婦さん  
 【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。  
 ① 13:00～ 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



## 育児体験の回について

【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30分～午後3時まで  
 時間を区切り、1組あたり1時間程度  
 沐浴体験30分  
 子育て支援センターの紹介・見学など30分  
 【人数】個別での実施・1日24組まで  
 【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  
 ※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をお願いします。

### 【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開催方法の変更または中止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4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。

# ☆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

1階 健診ホール(第1・2集団指導室)

【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4年 8月～9月	5月27日(金)	6月2日(木)
2	10月～11月	7月14日(木)	7月15日(金)
3	令和4年12月 ～令和5年1月	9月13日(火)	9月14日(水)
4	令和5年 2月～3月	11月2日(水)	11月4日(金)
5	4月～5月	1月12日(木)	1月13日(金)
6	6月～7月	3月1日(水)	3月2日(木)

## 【申込み・問い合わせ先】

上田市健康推進課 電話 23-8244