令和６年度　ママパパクラスのご案内

詳細は日野市ホームページをご覧ください

■ 保健・栄養コース

産前・産後について助産師・保健師・栄養士がお話しします

保健①・栄養（妊娠中の話）

定員：30人
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：保健師・助産師の話　14:00～15:00
栄養士の話　15:00～15:30

内容：妊娠中のからだの変化、受診の目安
お産について、食生活について　ほか

費用：無料

持ち物：母子手帳、筆記用具、飲み物　など

このクラスでできること

- 妊婦ジャケットの着用体験
- ベビーフードの試食体験

～保健師・助産師・栄養士への質問もお受けしています～

保健②（産後の話）

定員：30人
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：保健師の話　14:00～15:00
体験タイム　15:00～15:30

内容：赤ちゃんの特徴、赤ちゃんとの生活
産後のママのメンタルヘルス　ほか

費用：無料

持ち物：母子手帳、筆記用具、飲み物
妊娠出産ガイドブック、保湿剤　など

このクラスでできること

- 赤ちゃん人形を抱っこ体験
- 妊婦ジャケットの着用体験
- 育児家事分担を考える

～産後に使える日野市のサービスもご紹介します～

内容が異なるため、両日の受講をおすすめしておりますが、ご都合が合わない場合はどちらかひとつの参加でも構いません。
※受講順はどちらを先に受けても構いません。ご都合の合う日程でご参加ください。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月
保健①・栄養 妊娠中の話	実施しません	13日（月）	17日（月）	22日（月）	19日（月）	9日（月）	21日（月）	18日（月）	16日（月）	20日（月）	実施しません	17日（月）
保健② 産後の話		20日（月）	24日（月）	29日（月）	26日（月）	30日（月）	28日（月）	25日（月）	23日（月）	27日（月）		24日（月）
会場	生活・保健センター	子ども包括支援センター「みらいく」※市役所本庁舎となり										

■ 沐浴コース

赤ちゃんのお風呂の入れ方体験ができます。

定員：28組
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：午前中の時間予約制

持ち物：母子手帳、筆記用具、飲み物　など

費用：無料

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月
日	27日（土）	12日（日）	22日（土）	28日（日）	24日（土）	21日（土）	26日（土）	24日（日）	21日（土）	19日（日）	15日（土）	16日（日）
参加の目安	出産予定月7.8.9月	出産予定月8.9.10月	出産予定月9.10.11月	出産予定月10.11.12月	出産予定月11.12.1月	出産予定月12.1.2月	出産予定月1.2.3月	出産予定月2.3.4月	出産予定月3.4.5月	出産予定月4.5.6月	出産予定月5.6.7月	出産予定月6.7.8月
会場	生活・保健センター	子ども包括支援センター「みらいく」※市役所本庁舎となり										

申込方法

日野市母子保健予約システム「AITEL」から予約
（右記QRコード参照）
保健・栄養コースは開催**４日前**まで申し込み
沐浴コースは開催**３日前**まで申し込み

お問い合わせ

日野市　子ども家庭支援センター　母子保健係
TEL：042-843-3663　E-mail：hohoemi_boshi@city.hino.lg.jp
月～金曜日　8:30～17:15　（祝日、年末年始は除く）