

# 令和8年度 美幌町プレママクラス

全コース、ご夫婦そろって参加できます。妊婦さんだけの参加も大歓迎です。  
託児はありませんが、お子さんと一緒に参加することもできます。

回	内 容	時 間・場 所	1コース	2コース	3コース
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オリエンテーション</li> <li>■歯科衛生士のお話</li> <li>■沐浴体験・ベビーグッズ紹介</li> </ul>	10:00~12:00 しゃきっとプラザ 1階 和室	5月23日(土)	9月26日(土)	1月30日(土)
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■助産師のお話・安産体操</li> <li>■パパの妊婦体験</li> </ul>	10:00~12:00 しゃきっとプラザ 1階 和室	5月30日(土)	10月3日(土)	2月6日(土)
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■パパに役立つ育児の基本</li> <li>■ママパトーク</li> <li>■赤ちゃんへのお手紙</li> </ul>	10:00~11:30 しゃきっとプラザ 1階 和室	6月13日(土)	10月17日(土)	2月13日(土)

【番外編】①子育て支援センターの見学  
②赤ちゃんのおもちゃづくり

日程は参加者の方と調整し、決定します。

※母子手帳をお持ちください。 ※準備の都合上、1週間前までにお申込みください。  
※プログラムは令和8年3月末現在の予定です。変更になる場合がありますのでご了承ください。



## <申込み・問い合わせ>

美幌町役場子育て世代包括支援センター はぐのんの 電話 77-6544 (直通)  
(美幌町役場 保健福祉課 健康推進グループ) ネット申込みはこちらから→



## プログラム

### 1 歯科衛生士のお話

ママとパパのお口の健康や赤ちゃんのむし歯予防について聞いてみませんか？

1

### 沐浴体験

赤ちゃんの人形をお風呂に入れてみましょう。おむつ替えの練習もできます。



### 2 助産師のお話

妊娠中の生活や出産、母乳などについてお話します。質問にもお答えします。

2

### パパの妊婦体験

お腹が大きいと日々の生活も一苦労…。体験してみましょう！



### 3 ママパトーク

赤ちゃんが生まれてからの生活について一緒に考えてみましょう！

3

### 赤ちゃんへのお手紙

生まれてくる赤ちゃんに向けたお手紙を書きます。



日程が合わない方などに向けて、個別のプレママクラスも実施しています！

お気軽にお問合せください。