

# 令和7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也大歓迎です。

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   | ■歯科衛生士のお話<br>■沐浴体験・ベビーグッズ紹介                                | 10:30~12:00<br>しゃきっとプラザ<br>1階 和室 | 5月17日(土) | 9月27日(土)  | 1月31日(土) |
| 2   | ■助産師のお話・安産体操                                               | 10:00~12:00<br>しゃきっとプラザ<br>1階 和室 | 5月31日(土) | 10月4日(土)  | 2月14日(土) |
| 3   | ■パパの妊婦体験<br>■パパに役立つ育児の基本<br>■ママパパトーク<br>■食べて学ぼう！へるす lunch☆ | 10:00~12:00<br>しゃきっとプラザ<br>1階 和室 | 6月14日(土) | 10月18日(土) | 2月28日(土) |
| 番外編 | ①子育て支援センターの見学<br>②赤ちゃんのおもちゃづくり                             | 日程はプレママクラスの中でお知らせします。            |          |           |          |

※母子手帳をお持ちください。 ※へるす lunch（試食会）は材料費として一人300円負担していただきます。

※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7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  
(美幌町役場 保健福祉課 健康推進グループ)

電話 77-6544 (直通)  
こちらからもお申込みできます→



## プログラム

### 歯科衛生士のおはなし

ママ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？



### 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。

### 助産師のお話

妊娠の過ごし方や出産、  
母乳のことなどお話しします。  
質問にもお答えします。



### 食べて学ぼう！へるす lunch☆

バランスのよい食事を  
1食分試食できます。  
妊娠中に必要な栄養素も  
盛りだくさんです！

パパが主役！！



### ママパパトーク

赤ちゃんが生まれてからの  
生活について一緒に考えましょう！  
ママ同士、パパ同士で  
お話しする時間もあります。

### 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！

メニュー例



美幌町  
ヘルスリーダー  
さんが  
作ってくれます

<番外編①>

子育て支援センターの見学

<番外編②>

赤ちゃんのおもちゃ作り



## プレマクラスに参加した方からの感想

同じ時期に父になる方と話ができて、  
とても良い体験になりました。

どの講話も勉強になりました。  
特に沐浴体験ができて良かったです。



予定日の近い他の妊婦さんと話したり、  
知り合いになれて良かったです。

これからの出産や育児のイメージを  
少しできるようになりました。

## 簡易版プレマクラスを実施しています！

- ・仕事の都合でプレマクラスに参加できない…という方
- ・1回目は参加できるけど、3回目は参加できない…という方
- ・プレマクラスで沐浴体験をしたけど、もっと練習したい！という方      などなど

個別での簡易版プレマクラスをご希望される場合は保健師までご相談ください。  
ご都合の良い日時を調整させていただきます。

## 提供できるメニュー

沐浴体験  
おむつ替えの練習

パパの妊婦体験

DVD 貸出：①入院準備、赤ちゃんのお世話等  
②パパの協力、育児等

ベビーグッズの紹介

妊娠中の食事のアドバイス  
(食事記録表を提出していただくと、  
管理栄養士がコメントします)

産科で貧血気味、血糖値  
が高めと言われた方にも  
おすすめ！

### <申込み・問い合わせ>

美幌町子育て世代包括支援センター はぐのんの  
(美幌町役場 保健福祉課 健康推進グループ)  
役場庁舎窓口 6番  
電話 77-6544 (直通)

