

# 2019年度 ママパパ学級

宇都宮市では、健康な赤ちゃんの誕生とすこやかな成長を願って、妊娠・出産・子育てに関する教室を開催しています。ぜひご夫婦そろってご参加ください。  
(おひとりでの受講も可能です)



☆内容：『出産・育児に向けての心得と赤ちゃんのいる生活』『赤ちゃんのお風呂』など

☆対象：市内在住で妊娠6か月(20週)から9か月(35週)までの妊婦とその夫(初めてママやパパになる人優先) ☆実施時間：午前9時30分～11時30分(受付：9時15分～)

実施会場 住所	申し込み先	定員	2019年												2020年		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
宇都宮市保健センター 駅前通り1-4-6 「ララスクエア宇都宮」9階	Tel 627-6666 (宇都宮市保健センター) ☆申し込み：電話による予約制。 毎月5日午前9時30分から 翌月分の受付を開始 ☆水曜・祝日は休館	平日 30人 (15組)	14日 (日)	12日 (日)	1日 (土)	6日 (土)	3日 (土)	8日 (日)	5日 (土)	10日 (日)	8日 (日)	11日 (土)	2日 (日)	13日 (金)			
		土日 60人 (30組)	20日 (土)	18日 (土)	16日 (日)	14日 (日)	24日 (土)	21日 (土)	13日 (日)	16日 (土)	14日 (土)	19日 (日)	14日 (金)	15日 (日)			
		22日 (月)	21日 (火)	18日 (火)	26日 (金)	/	24日 (火)	24日 (木)	21日 (木)	/	21日 (火)	22日 (土)	21日 (土)				

☆持ち物：母子健康手帳、父子手帳、ママ・パパと赤ちゃんのためのしおり、筆記用具  
※宇都宮市保健センターには、無料駐車場はありません。  
※宇都宮市保健センターの専用入り口からお入りください。保健センターの案内図は裏面をご覧ください。



## 赤ちゃんスキスキ広場

これからママやパパになる方と、出産を経験したばかりのママやパパの方々と交流をおこないます。出産・育児へのイメージを広げてみませんか？

☆内容：助産師講話、プレママパパと先輩ママパパとの交流  
赤ちゃんとのふれあい体験、タッチケア

☆対象：妊婦とその夫

3～4か月の乳児とその保護者(赤ちゃんと一緒に受講してください)

☆日にち：① 2019年7月20日(土)

② " 12月7日(土)

☆時間：午前10時～正午

☆会場：子育てサロン中央(「ララスクエア宇都宮」9階)

☆申し込み：「広報うつのみや」等でお知らせいたします。

☆申し込み先：子育てサロン中央(Tel 627-0204)

※水曜・祝日は休館



## 生まれてくる赤ちゃんのための ママパパ食育教室

妊娠中の食事は、ママだけでなく赤ちゃんの大切な栄養にもなります。  
家族みんなの食生活や健康について一緒に考えてみませんか？

☆内容：妊娠中に必要な栄養・バランスのとれた食生活・頑張りパパへの食事アドバイスなどに関する栄養士の講話やレシピの紹介

☆対象：妊娠9か月(35週)までの妊婦とその夫

☆日にち：① 2019年4月21日(日)

② " 10月6日(日)

③ 2020年2月8日(土)

午前10時～11時30分

☆会場：宇都宮市保健センター(「ララスクエア宇都宮」9階)

☆定員：各20組

☆申し込み：「広報うつのみや」等でお知らせいたします。

☆申し込み先：宇都宮市保健センター(Tel 627-6666) ※水曜・祝日は休館



【クックパッド】  
保健センター  
公式キッチン



【問い合わせ】宇都宮市役所 子ども家庭課 Tel 632-2388

(参加申し込みは各申し込み先へ)