



# 令和5年度 すこやか教室のご案内 (両親学級)



沖縄市では、妊婦さんとパートナーさんが妊娠・出産・育児について学んだり、赤ちゃんのお世話を体験したりする場として両親学級を開催しています。助産師が、赤ちゃんを迎えるための準備や、産後の備えについて役立つ情報をお伝えします。同じ時期に赤ちゃんを迎えるご家庭との情報交換や交流の場でもありますので、ぜひご参加ください！

お車で越しの方は、母子未来センターに隣接する沖縄市中央公共駐車場(無料)へご駐車ください。

- **対象者** : 沖縄市に住民登録のある妊婦さんとそのご家族
- **開催場所** : 沖縄県助産師会 母子未来センター (沖縄市中央4-15-12)  
参加希望の方は、下記までお電話にてご予約ください

**沖縄県助産師会 母子未来センター**  
**☎(098)938-1103**  
 (対応時間: 月~土 9:00~18:00)

※ 要予約(定員12名)



	1回目 <受講目安: 妊娠20週以降>	2回目 <受講目安: 妊娠28週以降>	3回目 <受講目安: 妊娠28週以降>
プログラム	①妊娠中の体の変化 気になる症状と対処法 受診の目安 ②妊婦体操	①お産の流れ(リラクセス&呼吸法) ②母乳育児(利点と授乳方法) ③赤ちゃんとの生活 (生活リズムについて等)	①赤ちゃんのお世話実習 (沐浴、おむつ替え、抱っこ、泣きへの対応等) ②出産準備用品 ③パートナーさんの妊婦体験 (希望者のみ ☆要予約) ※バスタオル1枚お持ちください
時間	午後1時半~3時半	午後1時半~3時半	①午前10時~12時 ②午後1時半~3時半 ※①か②のいずれかで予約
令和5年 4月		25 日 (火)	8 日 (土)
5月	9 日 (火)	23 日 (火)	13 日 (土)
6月		27 日 (火)	10 日 (土)
7月	11 日 (火)	25 日 (火)	8 日 (土)
8月		22 日 (火)	12 日 (土)
9月	12 日 (火)	26 日 (火)	9 日 (土)
10月		24 日 (火)	14 日 (土)
11月	14 日 (火)	28 日 (火)	11 日 (土)
12月		26 日 (火)	9 日 (土)
令和6年 1月	9 日 (火)	23 日 (火)	13 日 (土)
2月		27 日 (火)	10 日 (土)
3月	12 日 (火)	26 日 (火)	9 日 (土)

**<参加にあたってのお願い>**

- ◆動きやすいズボンでお越しください。
- ◆以下に該当する方は、参加を見合わせていただくことがあります。
  - ①37.5度以上の発熱や風邪症状がある方
  - ②本人、家族が感染症にかかり、就業制限中(出席停止含む)の事例)コロナ2019、インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ等
- ◆台風接近等荒天が予測される場合は、安全面を考慮し、教室を延期または中止する可能性があります。その際には、市ホームページにて開催の有無について掲載いたしますのでご確認ください。ホームページを確認できない方は、母子未来センターへお問い合わせください。

<もちもの>  
親子健康手帳  
筆記用具  
飲みもの