

# 令和8年度 べっかいマタニティクラスのご案内

赤ちゃんを迎える準備を一緒にしましょう



- 1 課 エンジョイ！マタニティライフ ～妊婦さんの生活、赤ちゃんの成長～
- 2 課 妊娠中の食事バランス・お口のケア
- 3 課 やってみよう育児体験♪（授乳・抱っこ）  
赤ちゃんのいる生活をイメージしよう
- 4 課 お産を知ってポジティブに！いよいよお産クラス
- 5 課 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう&スキンケア

（すべて水曜日開催です）

1 課	2 課	3 課	4 課	5 課	
4月8日	4月22日	5月13日	5月20日	4月15日	5月27日
6月10日	6月17日	7月8日	7月15日	6月24日	7月22日
8月5日	8月12日	9月9日	9月16日	8月19日	9月30日
10月7日	10月14日	11月4日	11月18日	10月21日	11月11日
12月2日	12月23日	1月13日	1月20日	12月16日	1月27日
2月3日	2月17日	3月3日	3月17日	2月24日	3月10日

※ 4課・5課はパートナーの参加が可能です。申し込みの際にお知らせください

場 所 別海町母子健康センター  
時 間 午後1：30～3：00（休憩あり）  
持 ち 物 母子健康手帳  
申 込 み 以下のいずれかの方法でお申込みください

- ①別海町公式LINE
- ②電話またはFAX
- ③申込書に必要事項を記入し提出

※申込み締切りは、開催日の1週間前です。

別海町公式LINE



LINE ID @betsukai

- ・欠席される時は、必ず電話でご連絡ください。
- ・申込みした日程は、お忘れないようお願いいたします。

別海町母子健康センター

電話 0153-75-2262  
FAX 0153-75-0337

## 令和8年度 べっかいマタニティクラス申込書

氏名

住所

携帯番号

1 課 ( 月 日)

2 課 ( 月 日)

3 課 ( 月 日)

4 課 ( 月 日) パートナーの参加 (有・無)

5 課 ( 月 日) パートナーの参加 (有・無)

[ 初産 ・ 経産 (第 子) ]