

令和8年度

# ウェルカムベビー教室

一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう！

この教室では、出産の前に夫婦で気持ちを共有し、安心して赤ちゃんとの生活をスタートできるようにサポートします。



## 場所

沼津市保健センター  
(沼津市八幡町97)

## 対象

妊娠32週未満の妊婦と  
その夫・パートナー

## ■ 注意

- 各回事前予約制です。  
(先着順)
- お子様連れてのご参加は  
ご遠慮ください。

## ■ お申込み

- 右記二次元コードまたは沼津市HPよりお申し込みください。
- 予約後、送信完了メールが届きます。
- 予約の取り消し・変更は送信完了メール記載のURLから行えます。  
※日程変更の場合は、予約取り消し後再予約してください。

二次元コードで  
かんたん！



## ■ お問い合わせ

沼津市保健センター ☎055-951-3480

開庁日：月～金曜日（祝日および12/29～1/3は除く）

時 間：8:30～17:15

※教室当日は電話がつながりません。

日程・詳細は裏面へ！

## ■ 開催日程

出産予定日枠を参考にお申し込みください。（全回、日曜日）

妊娠32週以降はご参加いただけません。

申込み締め切りは各開催日の1週間前の日曜日までです。

出産予定日	R8.8月～10月			R8.11月～R9.1月			R9.2月～4月			R9.5月～7月		
開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
必見講座	12日	10日	21日	5日	23日	13日	18日	8日	13日	24日	7日	7日
選べる講座		17日			30日			15日			28日	
予約日時メモ	必見講座	/		:	～	選べる講座	/		9:00～			

## ■ 講座内容

### 必見講座 ~赤ちゃんのいる生活を体験~

1クール目 9:30～10:45 (受付 9:20～)

2クール目 11:05～12:20 (受付 10:55～)

- ・パパの妊婦体験
- ・赤ちゃんの抱き方
- ・おむつ交換の仕方
- ・グループトーク



経産婦さんも  
歓迎！

「パパ同士で話す機会って  
なかなかないので貴重な体験でした。」  
「おむつ交換が意外と難しかった！」

### 選べる講座 ~妊娠中知っておくと安心！~

9:00～9:15 受付

9:15～10:45

#### 歯科医師のお話

妊娠中と赤ちゃんのお口の話

#### 母乳のお話

助産師から皆さんへ



#### ■ 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・水分補給用の飲料水

↓以下の講座に  
参加する方は追加

#### □ 離乳食体験

- ・食材料費200円
- ・手拭きタオル

#### □ ボディメンテナンス

- ・汗拭きタオル

10:45～11:45 選べる講座

開催時期に合わせて、下記から講座を一つ選んで  
参加できます。

#### ボディメンテナンス

5月・11月

ほぐして整う  
こころとカラダの  
ホームケア

※妊娠16週以降の方  
※動きやすい服装(スカート不可)  
※問診票の記入があるので、  
ゆとりをもってお越しください。

#### 離乳食体験

5月・8月・11月・2月

今から知ってトクする  
離乳食と  
妊娠中の食事のこと



#### 赤ちゃんの お風呂の入れ方

8月・2月

ベビーバスを使って  
お風呂の入れ方を  
練習してみよう！

