

うぶ声学級のご案内



コース	対象になる 出産予定日	第1回	第2回	育児体験の回	
		身体の変化と過ごし方 食生活・歯のケア 妊婦体操(妊娠編) プレママクッキング (調理実習ではなく、動画で説明。一口程度の試食あり)	交流会 分娩経過と過ごし方 赤ちゃんの栄養 妊婦体操(出産編)	赤ちゃん人形を用いたの沐浴体験、妊婦体験 子育て支援センターの紹介・見学など	
1	8~9月	4月17日(月)	4月24日(月)	5月20日(土)	6月3日(土)
		4月22日(土)	5月13日(土)		
2	10月~11月	6月12日(月)	6月26日(月)	7月8日(土)	10月21日(土)
		6月10日(土)	7月1日(土)		
3	令和5年12月 ~令和6年1月	8月21日(月)	8月28日(月)	9月9日(土)	10月21日(土)
		8月26日(土)	9月2日(土)		
4	令和6年 2月~3月	10月16日(月)	10月23日(月)	11月18日(土)	2月10日(土)
		10月28日(土)	11月11日(土)		
5	4月~5月	12月18日(月)	1月15日(月)	1月20日(土)	2月10日(土)
		12月16日(土)	1月13日(土)		
6	6月~7月	2月26日(月)	3月4日(月)	3月9日(土)	
		2月17日(土)	3月2日(土)		

パパの参加も
歓迎です!



引っ越してきたばかりだったけど、お友達もできて出産の不安も減ったわ



出産前に貴重な体験
ができました。
赤ちゃんとの生活が楽し
みです!

第1・2回目について

- 【対象】 上田市に住民票のある妊婦さん
(パパさんのご参加も可能です)
- 【申込み】 開催日の1週間前までに電話で予約
- 【時間】 月曜日: 13時30分~15時30分
土曜日: 9時30分~11時30分
2時間程度(途中休憩あり) ※受付は開始15分前から
- 【人数】 各時間 15組まで
- 【場所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
1階 健診ホール または 2階 多目的ホール
- 【持ち物】 母子手帳、筆記用具、水分
妊婦体操等を行いますので、動きやすい
服装でお越しください。

育児体験の回について

- 【対象】 上田市に住民票のある
初めて出産されるかたとそのご家族
 - 【内容】
全体で1時間程度
・沐浴体験、妊婦体験(約40分)
※パパさん又はご家族がメインで実施していただきます。
・子育て支援センターの紹介・見学(約20分)
 - 【申込み】 開催日の1週間前までに電話で予約
 - 【時間】 ①9:30~ ②10:15~ ③11:00~
④13:00~ ⑤13:45~ ⑥14:30~
 - 【人数】 個別での実施・1日24組まで
 - 【場所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
1階健診ホール
 - 【持ち物】 母子手帳、筆記用具
- ※ 当日は電話対応ができないため、欠席連絡や
不明な点等のお問い合わせは前日までにお願いします。

お伝えしている内容を動画でも配信しております。
裏面にQRコードを掲載しているのでぜひご覧ください!

【参加者の皆様へ】

- ★新型コロナウイルス感染症の状況により開催方法の変更または中止になる可能性があります。
その際はお申込みいただいた方にお知らせします。
- ★日程は上田市ホームページでも確認できます。(令和5年4月以降)
- ★託児はありませんのでご了承ください。

【申込み・問い合わせ先】

上田市健康推進課 電話 0268-23-8244