

# ハロー・マザークラスのご案内

もうすぐお母さん・お父さんになる皆さんが、楽しく元気に赤ちゃんを育てるために、ハロー・マザークラスに参加してみませんか。

## 【対象者】

初妊婦とご家族 1 名

受講は妊娠 16 週以降の方におすすめます。

## 【内容】

沐浴実習

ママの食生活とお口の健康について

新型コロナウイルス感染症予防のため、内容を変更しています。

ホームページにてテキストや沐浴動画を配信していますので、事前に視聴してご参加ください



## 【日程 / 時間】

受付時間 13:00 ~ 13:30

開催時間 13:30 ~ 15:15 (予定)

	緑区合同庁舎		ウェルネスさがみはら		南保健福祉センター		津久井保健センター	
2021年 4月			9(金)	16(金)				
5月	11(火)	18(火)			15(土)	29(土)		
	4月1日(木)申し込み開始				4月1日(木)申し込み開始			
6月			12(土)	19(土)			28(月)	7/5(月)
			4月1日(木)申し込み開始				4月1日(木)申し込み開始	
7月	10(土)	17(土)			7(水)	14(水)		
	5月15日(土)申し込み開始				5月15日(土)申し込み開始			
8月			13(金)	20(金)				
			6月15日(火)申し込み開始					
9月					8(水)	15(水)		
					7月15日(木)申し込み開始			
10月			8(金)	15(金)			4(月)	12(火)
			8月15日(日)申し込み開始				8月15日(日)申し込み開始	
11月	30(火)	12/7(火)			20(土)	12/4(土)		
	9月15日(水)申し込み開始				9月15日(水)申し込み開始			
12月			11(土)	18(土)				
			10月15日(金)申し込み開始					
2022年 1月					5(水)	12(水)		
					11月15日(月)申し込み開始			
2月			10(木)	18(金)			1(火)	7(月)
			12月15日(水)申し込み開始				12月15日(水)申し込み開始	
3月	5(土)	12(土)			9(水)	23(水)		
	1月15日(土)申し込み開始				1月15日(土)申し込み開始			

事情により、予告なく事業を中止、内容を変更する場合がございます。ホームページにて最新情報をご確認の上、お申込み、ご参加いただきますようお願いいたします。



【申込み方法】

電話で下記までお申込みください。

各会場 1日当たり定員先着 16組です。(1家族1回のみ参加可)

お住まいの公民館区等	会場	申込み先
清新・小山・中央・大野北・光が丘 星が丘・陽光台・横山・上溝・田名	ウェルネスさがみはら	<p style="text-align: center;"><b>コールセンター</b>  <b>042-770-7777</b>            (午前8時～午後9時 年中無休)</p>
大野南・上鶴間・東林・大野中・大野台 大沼・相模台・相武台・新磯・麻溝	南保健福祉センター	
橋本・相原・大沢・城山	緑区合同庁舎	
津久井・相模湖・藤野	津久井保健センター	

【参加にあたっての注意点】

- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・受付時に検温(非接触型)し、37.5度以上の場合はご参加いただけません。
- ・当日は検温し、体調確認をしてからお越しください。
- ・ご家族に体調不良の方、新型コロナウイルス感染症の方との濃厚接触者がいる場合は、ご参加を見合わせていただきますようお願いいたします。



イラスト出典: わんぱく

