

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】

初妊婦とそのご家族 1名

★受講は妊娠 16 週以降の方におすすめします。

【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
2022年 4月		8(金) 15(金) 2月15日(火)申し込み開始		
5月	10(火) 17(火) 3月15日(火)申し込み開始		14(土) 21(土) 3月15日(火)申し込み開始	
6月		4(土) 18(土) 4月20日(水)申し込み開始		27(月) 7/4(月) 4月20日(水)申し込み開始
7月	9(土) 16(土) 5月20日(金)申し込み開始		13(水) 20(水) 5月20日(金)申し込み開始	
8月		5(金) 19(金) 6月20日(月)申し込み開始		
9月			14(水) 21(水) 7月20日(水)申し込み開始	
10月		7(金) 21(金) 8月20日(土)申し込み開始		3(月) 11(火) 8月20日(土)申し込み開始
11月			12(土) 19(土) 9月20日(火)申し込み開始	
12月	6(火) 13(火) 10月20日(木)申し込み開始	3(土) 17(土) 10月20日(木)申し込み開始		
2023年 1月			11(水) 18(水) 11月20日(日)申し込み開始	
2月		3(金) 17(金) 12月20日(火)申し込み開始		1/30(月) 6(月) 12月20日(火)申し込み開始
3月	4(土) 11(土) 1月20日(金)申し込み開始		15(水) 22(水) 1月20日(金)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】

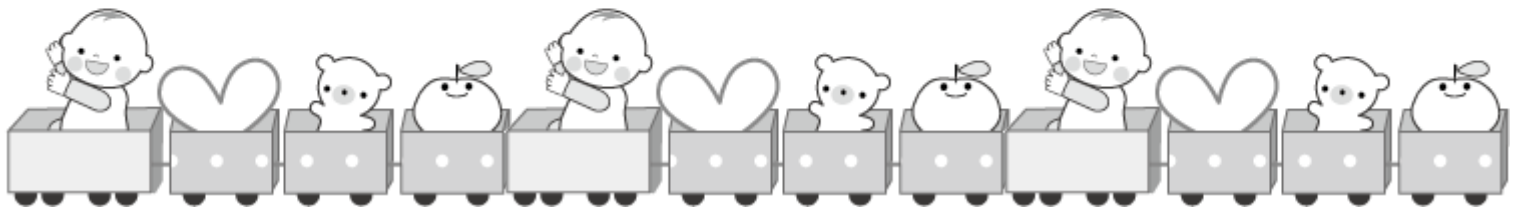
○電話で下記までお申込みください。

※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 皇が丘・陽光台・横山・上溝・田名	ウェルネスさがみはら	コールセンター 042-770-7777 (午前8時～午後9時 年中無休)
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度以上の場合に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

