

# 2026년 파주보건소 모자보건교실 운영 일정

## □ 출산교실

- 대 상: 관내 임산부
- 장 소: 온라인 zoom 강의실
- 내 용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(월요일, 13:00~14:00)				
1기	3월	9일, 16일, 23일, 30일	20	2월 23일 ~마감 시까지	- 출산준비 - 모유수유 및 신생아케어 - 태교마사지 등 ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	5월	4일, 11일, 18일, 26일	20	4월 16일 ~마감 시까지	
3기	9월	7일, 14일, 21일, 28일	20	8월 13일 ~마감 시까지	
4기	11월	2일, 9일, 16일, 23일	20	10월 16일 ~마감 시까지	

## □ 산전요가

- 대 상: 관내 16주 이상 임산부
- 장 소: 건강증진과 2층 건강운동실
- 내 용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(목요일, 14:00~15:00)				
1기	3월	5일, 12일, 19일, 26일	20	2월 23일 ~마감 시까지	- 요가호흡법, 전신이완 - 코어근육과 골반안정 - 허리통증 완화 - 균형감각 향상 ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	4월	2일, 9일, 16일, 23일	20	3월 16일 ~마감 시까지	
3기	5월	7일, 14일, 21일, 28일	20	4월 16일 ~마감 시까지	
4기	6월	4일, 11일, 18일, 25일	20	5월 18일 ~마감 시까지	
5기	9월	3일, 10일, 17일, 10/1(목)	20	8월 13일 ~마감 시까지	
6기	10월	8일, 15일, 22일, 29일	20	9월 16일 ~마감 시까지	
7기	11월	5일, 12일, 19일, 26일	20	10월 16일 ~마감 시까지	

## □ 행복맘 프로젝트

- 대 상: 관내 임산부
- 장 소: 건강증진과 2층 건강운동실
- 내 용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(목요일, 13:30~14:00)				
1기	3월	5일	20	2월 23일 ~마감 시까지	- 정신건강복지센터 안내 - 산후우울증 선별검사 진행 - 산후우울증 예방교육 ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	4월	2일	20	3월 16일 ~마감 시까지	
3기	5월	7일	20	4월 16일 ~마감 시까지	
4기	6월	4일	20	5월 18일 ~마감 시까지	
5기	9월	3일	20	8월 13일 ~마감 시까지	
6기	10월	8일	20	9월 16일 ~마감 시까지	
7기	11월	5일	20	10월 16일 ~마감 시까지	

## □ 태교교실(바느질)

- 대 상: 관내 임산부
- 장 소: 보건소 1층 보건교육실
- 내 용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(수요일, 14:00~16:00)				
1기	3월	4일, 11일, 18일, 25일	15	2월 23일 ~마감 시까지	- 딸랑이&백백이 만들기 - 오감공 만들기 - 애착인형 만들기
2기	5월	6일, 13일, 20일, 27일	15	4월 16일 ~마감 시까지	
3기	9월	2일, 9일, 16일, 23일	15	8월 13일 ~마감 시까지	
4기	11월	4일, 11일, 18일, 25일	15	10월 16일 ~마감 시까지	※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음

### □ 태교교실(원예)

- 대상: 관내 임신부
- 장소: 보건소 1층 보건교육실
- 내용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(수요일, 14:00~16:00)				
1기	4월	8일, 22일	15	3월 16일 ~마감 시까지	- 꽃바구니 및 테라리움 만들기  ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	6월	10일, 24일	15	5월 18일 ~마감 시까지	
3기	10월	14일, 28일	15	9월 16일 ~마감 시까지	

### □ 태교교실(비대면)

- 대상: 관내 임신부
- 장소: 온라인 동영상강의
- 내용

기수	일정	모집인원	접수기한	주 제
1기	4월	20	3월 16일 ~마감 시까지	- 애착인형 DIY 키트 제공  ※내부사정에 따라 수업일정. 및 내용 변동될 수 있음
2기	5월	20	4월 16일 ~마감 시까지	
3기	6월	20	5월 18일 ~마감 시까지	
4기	9월	20	8월 13일 ~마감 시까지	
5기	10월	20	9월 16일 ~마감 시까지	
6기	11월	20	10월 16일 ~마감 시까지	

### □ 산후운동교실(SNPE)

- 대상: 관내 출산 여성
- 장소: 건강증진과 2층 건강운동실
- 내용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(금요일, 14:30~15:30)				
1기	3월	6일, 13일, 20일, 27일	20	2월 23일 ~마감 시까지	- 출산 여성을 위한 바른 몸 만들기  ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	4월	3일, 10일, 17일, 24일	20	3월 16일 ~마감 시까지	
3기	5월	1일, 8일, 15일, 22일	20	4월 16일 ~마감 시까지	
4기	6월	5일, 12일, 19일, 26일	20	5월 18일 ~마감 시까지	
5기	9월	4일, 11일, 18일, 22일	20	8월 13일 ~마감 시까지	
6기	10월	2일, 16일, 23일, 30일	20	9월 16일 ~마감 시까지	
7기	11월	6일, 13일, 20일, 27일	20	10월 16일 ~마감 시까지	

### □ 모유수유 클리닉

- 대상: 관내 출산 여성
- 장소: 건강증진과 2층 건강운동실
- 내용

기수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(수요일, 10:00~12:00)				
1기	4월	22일	10	3월 16일 ~마감 시까지	- 수유자세 실습 및 1:1 유방관리  ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	6월	17일	10	5월 18일 ~마감 시까지	
3기	10월	21일	10	9월 16일 ~마감 시까지	
4기	11월	18일	10	10월 16일 ~마감 시까지	

## □ 베이비마사지

- 대상: 관내 출산모, 생후 12개월 이하 영유아
- 장소: 건강증진과 2층 건강운동실
- 내용

가수	일정		모집 인원	접수기한	주 제
	(화요일, 10:00~11:00)				
1기	3월	10일, 24일	10	2월 23일 ~마감 시까지	- 베이비마사지 및 요가 - 엄마와 함께 요가 댄스 ※내부사정에 따라 수업일정 및 내용 변동될 수 있음
2기	4월	7일, 21일	10	3월 16일 ~마감 시까지	
3기	5월	12일, 26일	10	4월 16일 ~마감 시까지	
4기	6월	9일, 23일	10	5월 18일 ~마감 시까지	
5기	9월	8일, 22일	10	8월 13일 ~마감 시까지	
6기	10월	13일, 27일	10	9월 16일 ~마감 시까지	
7기	11월	10일, 24일	10	10월 16일 ~마감 시까지	