

# わくわくマタニティスクール



＊内 容＊

## （栄養と歯のお話）

- ・妊娠中の栄養（栄養士）
- ・妊娠中の歯の健康（歯科衛生士）
- ・地域の子育て情報

## （赤ちゃんとの暮らし）

- ・赤ちゃんのいる生活で気をつけた  
いこと（保健師）

## （お産に向けて）（助産師）

- ・お産に向けての心と身体の準備
- ・沐浴の実演

妊娠中の生活や出産のこと、赤ちゃんとの暮らしについて学びます。「妊娠中の過ごし方は?」「どんな準備をしたらいい?」など参加者同士でも妊娠中の気になることとお話してみませんか。赤ちゃんを迎えるパパ・ママの参加をお待ちしています。

＊場 所 中央区保健福祉センター 2階

＊定 員 15人 先着順（定員に達していない場合は当日受付も実施します。）  
電話又は窓口（中央区保健福祉センター1階12番）にてお申込みください。  
と の日程では開始前の13:30～14:00に妊婦歯科健診をあわせて  
申込み受付・実施しています。（詳細は裏面参照）

＊持ち物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具  
参加時は、マスクの着用をお願いいたします。

＊参加費 無料

＊日 時 下表のとおり。時間はいずれも14:00～15:30

新型コロナウイルス感染症まん延防止のため、状況により、開催を中止する場合があります。



	実施日(木曜日)	申し込み受付期間			
令和4年	4月14日	4月7日(木)～4月13日(水)			
	5月12日	5月2日(月)～5月11日(水)			
	6月2日	5月26日(木)～6月1日(水)			
	6月9日	6月2日(木)～6月8日(水)			
	7月14日	7月7日(木)～7月13日(水)			
	8月4日	7月28日(木)～8月3日(水)			
	9月1日	8月25日(木)～8月31日(水)			
	9月8日	9月1日(木)～9月7日(水)			
	10月13日	10月5日(水)～10月12日(水)			
	11月10日	11月2日(水)～11月9日(水)			
	12月1日	11月24日(木)～11月30日(水)			
	12月8日	12月1日(木)～12月7日(水)			
令和5年	1月12日	1月4日(水)～1月11日(水)			
	2月9日	2月2日(木)～2月8日(水)			
	3月2日	2月22日(水)～3月1日(水)			
	3月9日	3月2日(木)～3月8日(水)			



パパたちの参加も大歓迎です！  
妊婦モデルで妊婦体験もできます。  
ぜひ、お越しください！

【申込・問合せ】中央区保健福祉センター地域活動  
(1階12番)  
06-6267-9968(平日9時～17時30分)