

# わくわくマタニティスクール



## \*内 容\*

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 18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。

①と②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。

### ① 《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

### ② 《赤ちゃんとの暮らし》

- ・赤ちゃんのいる生活で気をつけたこと(保健師)

### ③ 《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



	実施日(木曜日)	申し込み受付期間	①	②	③
令和5年	4月13日	4月6日(木)~4月12日(水)	●	—	—
	5月11日	5月1日(月)~5月10日(水)	—	●	—
	6月1日	5月25日(木)~5月31日(水)	—	—	●
	6月8日	6月1日(木)~6月7日(水)	●	—	—
	7月13日	7月6日(木)~7月12日(水)	—	●	—
	8月10日	8月3日(木)~8月9日(水)	●	—	—
	9月7日	8月31日(木)~9月6日(水)	—	—	●
	9月14日	9月7日(木)~9月13日(水)	—	●	—
	10月12日	10月4日(水)~10月11日(水)	●	—	—
	11月9日	11月1日(水)~11月8日(水)	—	●	—
	12月7日	11月30日(木)~12月6日(水)	—	—	●
	12月14日	12月7日(木)~12月13日(水)	●	—	—
令和6年	1月11日	12月28日(木)~1月10日(水) ※12/29~1/3までは受付不可	—	●	—
	2月8日	2月1日(木)~2月7日(水)	●	—	—
	3月7日	2月29日(木)~3月6日(水)	—	—	●
	3月14日	3月7日(木)~3月13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保健活動  
(1階12番)  
06-6267-9968 (平日9時~17時30分)