

2019年度 妊婦教室のごあんない

予約不要!

無料!



ご妊娠おめでとうございます。初めての妊娠期を健康に楽しく過ごし、安心して出産を迎えるために妊婦教室を開催します。同じ時期に初めてパパ・ママになる方と一緒に楽しい時間を過ごして頂きたいです。ぜひご参加ください。

1回目

- ★妊産婦の食事（栄養士）
- ★妊娠中の過ごし方（保健師）
- ★参加者交流会

3回目

※マットの上に座りますので
動きやすい服装でお越しください。

- ★お産のお話（助産師）
- ★授乳と赤ちゃんとの暮らし

2回目

- ★歯の健康（歯科衛生士）
- ★新生児の育児（保健師）
- ★参加者交流会
- ★歯科健診（希望者）
- ★沐浴ビデオ上映

☆普段お使いの歯ブラシをお持ち下さい。

《開催日》

注) 内容等を変更する場合があります。

出産 予定月	1回目	2回目	3回目	出産 予定月	1回目	2回目	3回目
2019年 8月	4月5日(金)	4月12日(金)PM	4月19日(金)	2020年 2月	10月4日(金)	10月11日(金)PM	10月18日(金)
9月	5月17日(金)	5月10日(金)PM	7月19日(金)	3月	11月1日(金)	11月8日(金)PM	1月17日(金)
10月	6月7日(金)	6月14日(金)PM	7月19日(金)	4月	12月6日(金)	12月13日(金)PM	1月17日(金)
11月	7月5日(金)	7月12日(金)PM	7月19日(金)	5月	1月24日(金)	1月10日(金)PM	1月17日(金)
12月	8月2日(金)	8月9日(金)PM	10月18日(金)	6月	2月7日(金)	2月14日(金)PM	未定
2020年 1月	9月6日(金)	9月13日(金)PM	10月18日(金)	7月	3月6日(金)	3月13日(金)PM	

《時間》

【1回目・3回目】 AM 9時30分～11時30分

【2回目】 PM 1時30分～3時30分（歯科健診は16時ごろ終了予定）

《持ち物》母子健康手帳、テキスト「わくわく」、（2回目のみ歯ブラシ）

《場所》城東区役所2階 22番窓口 集団検診室

出産予定月の日程でご都合があわないときは、他の日程に振り替えてご参加ください。

城東区保健福祉センター（保健活動） TEL 06-6930-9968