

令和6年度 妊婦教室のご案内

妊娠おめでとうございます♡

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんの育て方などのお話しです。お気軽にご参加ください。

❖対 象❖

【妊婦教室】 おおむね妊娠5～8ヶ月の初妊婦

* 1回目・2回目の受講の順番・回数は自由です。

【妊婦歯科健康診査】 妊婦の方

☆歯科健康診査のみ受診の方は15:00～15:15にお越しください。

❖定 員❖ **20名(妊婦さん本人のみ)** 一人でも多くの妊婦さんに受けていただけるよう、ご理解下さい。


❖費 用❖ 妊婦教室・歯科健診とも**無料**

❖場 所❖ 北区保健福祉センター 2階 健康増進室・会議室

❖持ち物❖ 母子健康手帳、妊婦冊子『わくわく』、筆記用具



申込先
【 妊婦教室 】
☎ 06-6313-9968
【 歯科健診のみ 】
☎ 06-6313-9882

	1回目(第1火曜日)	2回目(第3火曜日)
時 間	13:45～16:00 (受付 13:30～13:45)	13:30～16:00 (受付 13:15～13:30)
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康を守ろう (歯科衛生士) ・ 赤ちゃんのお世話について (保健師) ・ 防災について ・ 妊婦歯科健康診査 (歯科医師) ☆歯科健診のみの受診可(受付時間15:00～15:15) ・ 食生活を見直そう (栄養士) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産準備をしよう ・ お産について知ろう (助産師) ・ グループで出産後について考えてみよう ・ 沐浴デモンストレーション ・ 赤ちゃんとの生活について(先輩ママと交流)
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 待ち時間はグループごとで交流しています！ </div>	
	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 感染症拡大防止のため、プログラムを一部変更する可能性があります </div>	

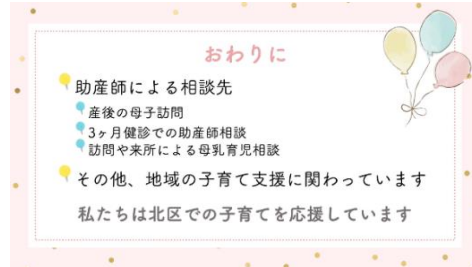
出産予定月(目安)	日 程 (※は定例外)	
2024年7月	2月 6日	4月 16日
8月	3月 5日	5月 21日
9月	4月 2日	6月 18日
10月	5月 7日	7月 16日
11月	6月 4日	8月 20日
12月	7月 2日	9月 24日*第4火曜
2025年1月	8月 6日	10月 15日
2月	9月 3日	11月 19日
3月	10月 1日	12月 17日
4月	11月 5日	2025年 1月 21日
5月	12月 3日	2月 18日
6月	2025年 1月 7日	3月 18日
7月	2月 4日	未定
8月	3月 4日	

★午前11時時点で暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は開催を中止します。

★お問い合わせ★ 北区役所健康課(健康相談) ☎06-6313-9968



北区で妊婦教室や赤ちゃん訪問などご協力
いただいている助産師の会（ローズマミー）
が作成された沐浴動画です。ぜひ見てね！



お問合せ先 北区保健福祉センター 健康課(健康相談)
1階 12番窓口 TEL 06-6313-9968

