

令和7年度

妊婦教室のご案内

要予約



対 象

【妊婦教室】

おおむね妊娠5～8カ月の初妊婦の方

※受講の順番・回数は自由です。
※参加する日程については表を参考にしてください。

【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14:30～14:45にお越しください。

定員 25名 (妊婦さん本人のみ)

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 ～歯の健康と栄養編～	2回目 ～お産に向けて編～	3回目 ～赤ちゃんとの暮らし編～
時間	13:30～15:10 (受付13:15～13:30)	13:30～15:00 (受付13:15～13:30)	13:30～15:00 (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) ○妊婦歯科健康診査 (歯科医師) <p>待ち時間に妊婦さん同士で交流会をします!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食生活を見直そう (管理栄養士) 	<ul style="list-style-type: none"> ○お産の準備をしよう (助産師) <p>沐浴体験付!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○赤ちゃんのお世話について (保健師) <p>リアルケアベビー体験も行います!</p> <p>※リアルケアベビーは泣き声をあげ育児を疑似体験できる赤ちゃん型人形です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦さん同士・先輩ママと交流会
出産予定日	日 程 (全て火曜日)		
8月	4月22日 (火)	5月13日 (火)	5月20日 (火)
9月			
10月	6月10日 (火)	6月24日 (火)	7月22日 (火)
11月			
12月	7月29日 (火)	8月26日 (火)	9月16日 (火)
2026年1月			
2月	10月21日 (火)	11月4日 (火)	11月18日 (火)
3月			
4月	12月2日 (火)	12月23日 (火)	2026年 1月13日 (火)
5月			
6月	2026年 2月3日 (火)	2026年 2月17日 (火)	2026年 3月10日 (火)
7月			

★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