



令和8年度

# 鶴見区マタニティクラス



胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しづつ準備を始めませんか？  
下記の内容に加えて、妊婦さん同士の交流もしています。

## ●対象

妊娠6～9か月ごろの妊婦さん

完全予約制 先着15名

(ご家族の方(1名)は空きがあれば、ご参加いただけます)

※ご予約をキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

## ●場所

鶴見区保健福祉センター2階

集団検診室（裏面参照）

## ●時間

13時30分～15時30分

## ●持ち物

母子健康手帳・筆記用具・

テキスト「わくわく」

### 歯科・妊娠中の過ごし方編



- ・歯科健診
- ・歯の健康について(歯科衛生士)
- ・妊娠中の過ごし方(保健師)



### 栄養・赤ちゃんとの暮らし編

- ・妊娠中の食生活(栄養士)
- ・赤ちゃんとの暮らし(保健師)
- ・ベビーグッズの展示



### 沐浴・交流会編

- ・産前産後の過ごし方・  
沐浴の実演(助産師)
- ・先輩ママと赤ちゃんの交流会

出産予定月はあくまで目安です。ご都合の良い日(ご体調の良い時など)にご参加ください。

出産予定月 (目安)	8月・9月	10月・11月	12月・1月	2月・3月	4月・5月	6月・7月
歯科・妊娠中の 過ごし方編 (第1水曜日)	4月1日	6月3日	8月5日	10月7日	12月2日	(R9) 2月3日
栄養・赤ちゃん との暮らし編 (第3金曜日)	5月15日	7月17日	9月18日	11月20日	(R9) 1月15日	(R9) 3月19日
沐浴・交流会編 (第4金曜日)	4月24日	7月24日		10月23日		(R9) 1月22日

## ●予約・お問合せ

お電話・窓口で申込：鶴見区保健福祉センター（保健活動） 06-6915-9968

令和8年1月1日から

行政オンラインシステムでも申込できます：こちらのQRコードから申請→



予約受付中

※11時時点で暴風警報もしくは特別警報が出ている場合、教室は中止となります。  
ホームページや電話でもご確認ください。

# 教室の場所



2階

