




令和5年度

# 妊婦教室

	内容	定員	持ち物
歯科 栄養編	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科健診</li> <li>・ 妊娠中のお口のお話 (歯科衛生士)</li> <li>・ バランスの良い食生活 (管理栄養士)</li> <li>・ 母子保健サービス (保健師)</li> <li>・ 交流会</li> </ul> 	20人	母子健康手帳 ※テキスト
お産 体操編	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お産のコツ・産後の過ごし方</li> <li>・ 母乳育児のお話 (助産師)</li> <li>・ 妊婦体操</li> </ul> 	20人	母子健康手帳 ※テキスト
沐浴 育児物品編	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ DVD視聴「泣き止まない時の対処法」</li> <li>・ 沐浴体験 (保健師)</li> <li>・ ベビーグッズの紹介</li> <li>・ 交流会</li> </ul> 	24人	母子健康手帳 ※テキスト

出産 予定日	歯科 栄養編	お産 体操編	沐浴 育児物品編
9月	4月10日		
10月	5月8日	5月22日	6月26日
11月	6月12日		
12月	7月10日		
1月	8月14日	8月28日	9月25日
2月	9月11日		
3月	10月2日		
4月	11月13日	11月27日	12月25日
5月	12月11日		
6月	1月22日		
7月	2月5日	2月26日	3月25日
8月	3月11日		

※テキスト：ピンク色の冊子（わくわく）

★時間 13:30～15:30

受付13:00～

★場所 淀川区役所 2階

集団検診室または計測室

## 妊婦歯科健診 (無料)

教室に参加せず、  
健診だけ希望の方はコチラ



淀川区保健福祉センター（健康づくり）

06-6308-9882

問い合わせ・申し込み

※前月1日より申し込み

淀川区保健福祉センター2階②

06-6308-9968

