妊娠おめでとうございます！

これから迎える出産・育児に向けて、健康づくり支援課ではプレママプラス（妊婦教室）とプレパパスクール（両親学級）を開催しています。
ご夫婦一緒に、またプレママ仲間をつくって楽しいマタニティライフを過ごしましょう！

令和６年度

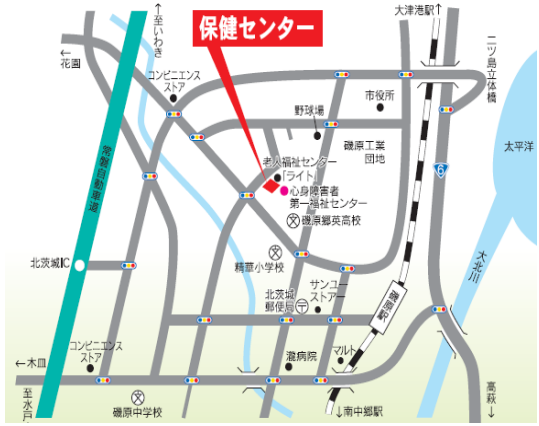
プレママプラス（妊婦教室）

開催日・時間	テーマ	スタッフ
令和6年 **4月17日（水）** 10:00～11:30	妊娠中に必要な栄養 私にもできる母乳育児・妊娠期の乳房管理	助産師・保健師
8月28日（水） 10:00～11:30	赤ちゃんとのふれあい体験 赤ちゃんマッサージ	助産師・保健師
12月18日（水） 10:00～11:30	歯・口の健康と歯磨き相談	歯科衛生士 保健師

・日程が合わない方は個別にご相談ください。
・歯磨き指導の日（12月）は、歯ブラシとコップをご用意ください。
・マタニティエクササイズ（軽い体操）を行う場合がありますので、
動きやすい服装でおいでください。（12月は除く）

プレパパスクール（両親学級）

開催日・時間	参加目安 予定日	内　容	スタッフ
令和6年 **5月11日（土）** 9:30～11:30	令和6年 7、8月 予定日の方	・助産師さんのお話 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方 （実習） ・お父さんの妊婦体験 ・赤ちゃんのお世話 ・育児支援サービスの紹介	助産師 ・ 保健師
6月2日（日） 9:30～11:30	9月 予定日の方		
7月6日（土） 9:30～11:30	10月 予定日の方		
9月8日（日） 9:30～11:30	11、12月 予定日の方		
10月5日（土） 9:30～11:30	令和7年 1月 予定日の方		
11月2日（土） 9:30～11:30	2、3月 予定日の方		
令和7年 **1月19日（日）** 9:30～11:30	4、5月 予定日の方		
3月1日（土） 9:30～11:30	6、7月 予定日の方		



【持ち物】　母子健康手帳・筆記用具
飲み物

【 会場 】　北茨城市保健センター
北茨城市華川町臼場187-27

【申し込み】　1週間前までに健康づくり支援課にお申し込みください
電話　0293－43－1111（内線196～198）