



# 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かって楽しいマタニティライフを過ごしましょう！



## プレママプラス(妊婦教室)



令和5年度



## プレパパスクール(両親学級)



開催日・時間	テーマ	スタッフ
令和5年 4月19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
6月21日(水) 10:00~11:30	保育施設の入園手続きについて 妊娠中の食事	子育て支援課職員 管理栄養士・保健師
8月23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20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
令和6年 2月21日(水) 10:00~11:30	お産の経過と日常生活 赤ちゃんのお世話	助産師・保健師



開催日	参加目安 予定日	内容	スタッフ
令和5年 5月13日(土) 9:30~11:30	令和5年 7、8月 予定日の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>助産師さんのお話</li> <li>赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)</li> <li>お父さんの妊婦体験</li> <li>赤ちゃんのお世話</li> <li>産まれてくる赤ちゃんへの手紙</li> <li>育児支援サービスの紹介</li> </ul>	助産師・保健師
6月4日(日) 9:30~11:30	9月 予定日の方		
7月2日(日) 9:30~11:30	10月 予定日の方		
9月2日(土) 9:30~11:30	11、12月 予定日の方		
10月7日(土) 9:30~11:30	令和6年 1月 予定日の方		
11月5日(日) 9:30~11:30	2~3月 予定日の方		
令和6年 1月13日(土) 9:30~11:30	4~5月 予定日の方		
3月3日(日) 9:30~11:30	6~7月 予定日の方		



- ・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。(6月、12月は除く)



【持ち物】 母子手帳・筆記用具      【会場】 北茨城保健センター  
飲み物      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)

