

元気な赤ちゃんを産むために

# 両親学級 へのご案内

MATERNITY SCHOOL

石垣市では出産に備えるパパ、ママのため、両親学級を開催しています。丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、妊娠中の過ごし方や、お産の流れ、また妊娠中の栄養など、一緒に勉強してみませんか。

## 第1課

(主に第2水曜日)

予約制  
(定員16名)

【講話・実習】

- ◆ 妊娠中の口腔ケア
- ◆ 母と子のお口の関係



【講話・実習】

- ◆ 市の母子保健事業について
- ◆ 妊娠中の保健
- ◆ 沐浴実習
- ◆ 先輩ママからの体験談



## 第2課

(主に第3水曜日)

予約制  
(定員8名)

【講話・調理実習】

- ◆ 妊娠中の栄養について  
(肥満、貧血など)



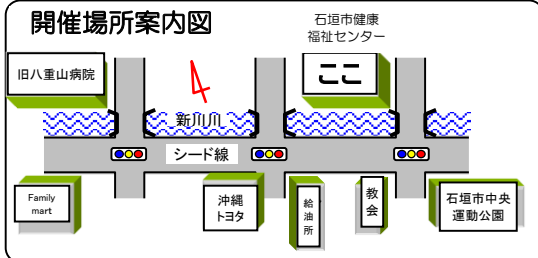
- ◆ 実際に作って試食します。  
(※ エプロン、三角巾、マスクを  
持ってきてね。)



←こちらのQRコードから両親学級のテキストが事前にダウンロードできます。

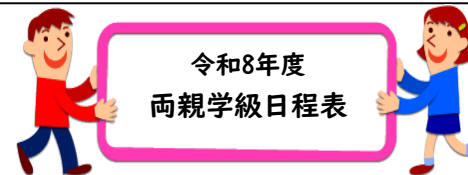
※感染症拡大防止のため当面の間は、すべて予約制とさせていただきます。

### 開催場所案内図



### 開催場所／お問合わせ先

石垣市健康福祉センター  
TEL 0980-88-0088  
〒907-0004  
石垣市字登野城1357番地1



		第1課	第2課
受付時間		13:15~13:30	9:30~9:45
終了予定		16:30頃	13:00頃
令和8年	4月	15日	
	5月	13日	20日
	6月	17日	
	7月	15日	8日
	8月	12日	
	9月	16日	9日
	10月	14日	
	11月	11日	18日
	12月	16日	
	令和9年	1月	13日
2月		17日	
3月		10日	17日

◆必ずしも全部の課を受講しないといけない、というものではありません。お気軽にご参加ください。

◆妊娠何週の方でも受講できます。

◆通知で指定された日に受講できない場合は、上記の日程で都合の良い日にご予約いただいてから受講してください。

◆第2課の調理実習に参加する方は1週間前までにご予約ください。(食材調達のため人数の把握が必要ですのでお願いします。)

◆暴風雨の場合は中止する場合があります。

◆飲み物は各自でご持参ください。

