

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、妊婦体操、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1水曜日) (定員10名)
【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

第2課 (主に第2水曜日) **予約制** (定員6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、三角巾を持ってきてね。

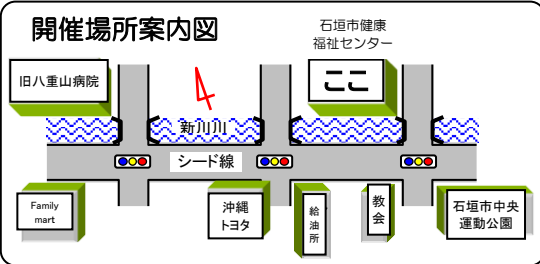
第3課 (主に第3水曜日) (定員10名)
【歯科講話・妊婦体操】

- ◆妊娠中の口腔ケア
- ◆母と子のお口の関係
- ◆妊婦体操
- ※妊娠20週以降の方対象
- ※張止めを内服中など心配な方は主治医に相談しましょう (見学可)
- ※ズボンをはいてきてね。
- ※歯科のみの受講でも可能

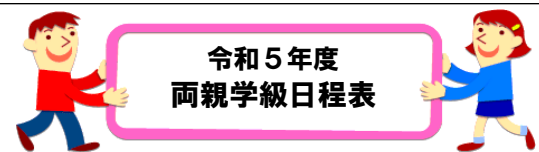
第4課 (主に第4水曜日) (定員10名)
【講話・DVD】
※妊娠25週以降の方対象

- ◆お産の流れ
- ◆お産の準備
- ◆先輩ママとの交流
- ※ズボンをはいてきてね。

※感染症拡大防止のためすべて予約制とさせていただきます。



開催場所／お問い合わせ先
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	第3課	第4課	
受付時間	13:15~13:30	9:30~9:45	13:15~13:30	13:15~13:30	
終了予定	16:30頃	13:00頃	16:00頃	16:30頃	
令和5年	4月 5日	12日	19日	26日	
	5月 10日	17日	※23日(火)	24日	
	6月 7日	14日	21日	28日	
	7月 5日	12日	19日	26日	
	8月 2日	9日	16日	23日	
	9月 6日	13日	20日	27日	
	10月 4日	11日	18日	25日	
	11月 1日	8日	15日	22日	
	12月 6日	13日	※19日(火)	20日	
	令和6年	1月 10日	17日	24日	31日
		2月 7日	14日	21日	28日
		3月 6日	13日	※12日(火)	27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。
- ◆第1・2課は、妊娠何週の方でも受講できます。第3課の妊婦体操は妊娠20週以降の方、第4課は妊娠25週以降の方を対象としています。第3課は、歯科のみの参加でもかまいません。
- ◆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。