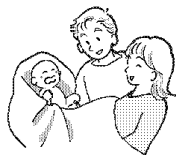


元気な赤ちゃんを産むために

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

【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

【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

【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

※ズボンははいてきてね。

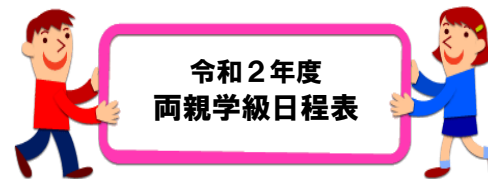


第4課

【講話・ビデオ】

※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



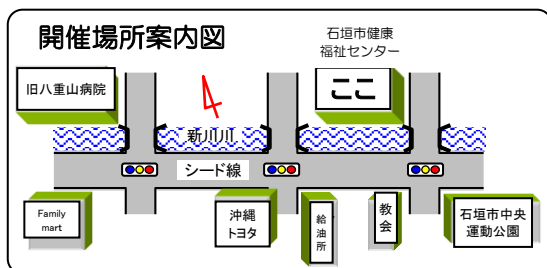
	第1課	第2課	第3課	第4課	
受付時間	13:15~13:30	9:15~9:30	13:15~13:30	13:15~13:30	
終了予定	16:30頃	13:00頃	16:30頃	16:30頃	
令和2年	4月 8日	15日	22日	※23日	
	5月 13日	20日	※26日	27日	
	6月 3日	10日	17日	24日	
	7月 1日	8日	15日	22日	
	8月 5日	12日	19日	26日	
	9月 9日	16日	23日	30日	
	10月 7日	14日	21日	28日	
	11月 4日	11日	18日	25日	
	12月 2日	9日	16日	23日	
	令和3年	1月 6日	13日	20日	27日
		2月 3日	10日	17日	24日
		3月 3日	10日	17日	24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・3課は、妊娠何週の方でも受講OKです。第4課は、妊娠25週以降の方を対象としています。

◆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。）



開催場所／お問合わせ先

石垣市健康福祉センター

TEL 88-0088

〒907-0004

石垣市字登野城1357番地1