

2024年度 ママパパ教室



対象は妊娠週数13週以降の初産婦とそのパートナー

<申込み>

杉戸町保健センター 0480-34-1188

こんなことをします！

	マタニティごはん、赤ちゃん和妈妈の歯の健康	管理栄養士が妊娠中の食事や栄養について、歯科衛生士が歯のケアについてお話しします。
★パパにも オススメ	赤ちゃんをお風呂に入れよう	赤ちゃんのお人形を使ってお風呂に入れる練習をします。
	妊娠中の生活、妊婦体操、お産の準備と進み方	助産師と一緒に妊婦体操をします。
★ママにも オススメ	産後の過ごし方、赤ちゃんとおっぱい	助産師が産後の心身の変化、赤ちゃんやおっぱいのケアについてお話しします。

<第1回コース> 申込み〆切は5月21日（火） 各日定員10組

◇母子健康手帳は毎回お持ちください



	日にち	曜日	時間	内容	持ち物
1回目	6月4日	火	9:30~11:30	妊娠中の生活、妊婦体操、お産の準備と進み方	冊子「何が必要？どう選ぶ？」(母子手帳交付時に配布)、クッションまたは座布団 *体操ができる服装でお越しください。
2回目	6月16日	日	9:30~11:30	産後の過ごし方、赤ちゃんとおっぱい★	1回目で配布した資料
3回目	6月20日	木	13:30~15:30	マタニティごはん、赤ちゃん和妈妈の歯の健康	冊子「マタニティ食事レッスン」(母子手帳交付時に配布)、歯ブラシ、コップ、手鏡、滑りにくいかかとのある室内履き *染出し液を使用するため、付着しても差し支えない洋服でお越しください。
4回目	6月30日	日	9:30~11:30	赤ちゃんをお風呂に入れよう★	滑りにくいかかとのある室内履き

<第2回コース> 申込み〆切は10月15日(火) 各日定員10組

◇母子健康手帳は毎回お持ちください

	日にち	曜日	時間	内容	持ち物
1回目	10月29日	火	9:30~11:30	妊娠中の生活、妊婦体操、お産の準備と進み方	冊子「何が必要?どう選ぶ?」(母子手帳交付時に配布)、クッションまたは座布団 *体操ができる服装でお越しください。
2回目	10月31日	木	13:30~15:30	マタニティごはん、赤ちゃんとお母さんの歯の健康	冊子「マタニティ食事レッスン」(母子手帳交付時に配布)、歯ブラシ、コップ、手鏡、滑りにくいかかとのある室内履き *染出し液を使用するため、付着しても差し支えない洋服でお越しください。
3回目	11月10日	日	9:30~11:30	産後の過ごし方、赤ちゃんとおっぱい★	1回目で配布した資料
4回目	11月24日	日	9:30~11:30	赤ちゃんをお風呂に入れよう★	滑りにくいかかとのある室内履き



<第3回コース> 申込み〆切は1月21日(火) 各日定員10組

◇母子健康手帳は毎回お持ちください

	日にち	曜日	時間	内容	持ち物
1回目	2月4日	火	9:30~11:30	妊娠中の生活、妊婦体操、お産の準備と進み方	冊子「何が必要?どう選ぶ?」(母子手帳交付時に配布)、クッションまたは座布団 *体操ができる服装でお越しください。
2回目	2月16日	日	9:30~11:30	産後の過ごし方、赤ちゃんとおっぱい★	1回目で配布した資料
3回目	2月27日	木	13:30~15:30	マタニティごはん、赤ちゃんとお母さんの歯の健康	冊子「マタニティ食事レッスン」(母子手帳交付時に配布)、歯ブラシ、コップ、手鏡、滑りにくいかかとのある室内履き *染出し液を使用するため、付着しても差し支えない洋服でお越しください。
4回目	3月2日	日	9:30~11:30	赤ちゃんをお風呂に入れよう★	滑りにくいかかとのある室内履き

