

令和5年度 平日版両親学級のご案内

ご妊娠おめでとうございます。保健相談所では、安心して出産・子育てができるように両親学級を開催しています。ぜひご参加ください。ママだけ・パパだけのご参加も歓迎です。

[内 容]

第1回(妊娠編) 対象:妊娠16週0日～36週6日の妊婦とそのパートナー

13:30～15:30(受付13:15～13:30)

- 母子保健制度のご案内
- 赤ちゃん和妈妈のお口の健康
- 妊娠中の食生活(試食あり)
- 子ども家庭支援センターのご紹介

第2回(妊娠編) 対象:妊娠16週0日～36週6日の妊婦とそのパートナー

13:30～15:30(受付13:00～13:30)

- パートナーの妊婦体験(プログラム開始前の自由参加)
※希望される方は受付時間13:00～13:15にお越しください。
- 妊娠中のからだの変化・お産の準備と経過
- 赤ちゃんを迎える準備
- グループワーク

いずれの回も
予約不要
直接会場へ
お越しください

第3回(産後編) 対象:生後2～3か月の赤ちゃんとその両親

13:30～15:30(受付13:15～13:30)

- 産後のからだと授乳のこと※ストレッチを含む内容ですので動きやすい服装でお越しください
- 赤ちゃんおはなし会
- 赤ちゃんとの生活
- グループワーク

[持ち物]

第1回:塩分測定のための汁物(希望者のみ)漏れないよう密閉できる容器に入れてお持ちください(目安量:5cc程度)、
母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの

第2回:母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの

第3回:母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

[参加方法]

予約不要です。直接会場へお越しください。

[会場・お問合せ]

深川保健相談所 江東区白河3-4-3-301

電話 03(3641)1181 FAX 03(3641)5557

〈深川保健相談所の管轄地区〉

清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)

[日程]

1. 妊娠編

	R5年									R6年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1回	14日	12日	9日	14日	4日	8日	13日	10日	8日	12日	2日	8日
第2回	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	9日	15日

2. 産後編

第3回	28日	26日	23日	28日	25日	22日	27日	24日	22日	26日	16日	22日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

[注意事項] ※感染症法の改正等により注意事項が変更になる場合があります。

- ・来所の際には、マスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・感染拡大防止のため会場は換気しておりますので、調節しやすい服装でお越しください。
- ・当日、発熱(平熱より高い体温、または37.5℃以上を目安)や咳、下痢などの症状がある方および、上記症状にて内服治療中の方は、ご利用をお控えください。

