

豊洲・東雲・有明・青海

枝川・塩浜・潮見・辰巳

にお住まいの **初めてママ・パパになる方**へ

平日版



両親学級

☆内容・対象☆

第1回 妊娠中の過ごし方 対象：妊娠22～35週の方

- 母子保健制度について 出産前後に必要な申請・届出・制度
- お口の健康 歯科衛生士から、お口のケアについて
- 食生活について 管理栄養士から、妊娠中、産後の食生活について
- からだの変化と生活 妊娠中のからだの変化について

第2回 出産に向けて 対象：妊娠22～35週の方

- お産の経過と準備 助産師から、陣痛から出産までのイメージと準備について
- 赤ちゃんを迎える準備 沐浴のポイント・赤ちゃんの特徴やお世話などについて

第3回 赤ちゃんとの生活 対象：産後1～2か月の方

- 産後のからだの変化と授乳 助産師から、産後のからだについて
- 赤ちゃんとの生活 グループ交流になります

子育ての気になること、みんなに聞いてみたいこと、話しましょう！

☆日程・予約☆

	第1回	第2回	第3回	予約・問い合わせ
	時間	13:30～14:30 (受付 13:00～)		開催前月26日 （閉庁日の場合は翌開庁日） の 8時30分 より予約開始。 下記まで電話にてお申し込みください 江東区深川南部保健相談所 Tel：03-5632-2291 Fax：03-5632-2295 (定員となり次第、締め切りとなります)
令和4年 9月	9日	16日	30日	
10月	14日	21日	28日	
11月	11日	18日	25日	
12月	9日	16日	23日	
令和5年 1月	13日	20日	27日	
2月	10日	17日	24日	
3月	10日	17日	24日	

*新型コロナウイルスの感染状況によっては、急遽開催が中止されることもあります。
ご了承ください。

☆持ちもの☆

母子手帳・筆記用具

(第3回は赤ちゃんのお世話に必要なもの(バスタオル、ミルクなど)もお持ちください。)

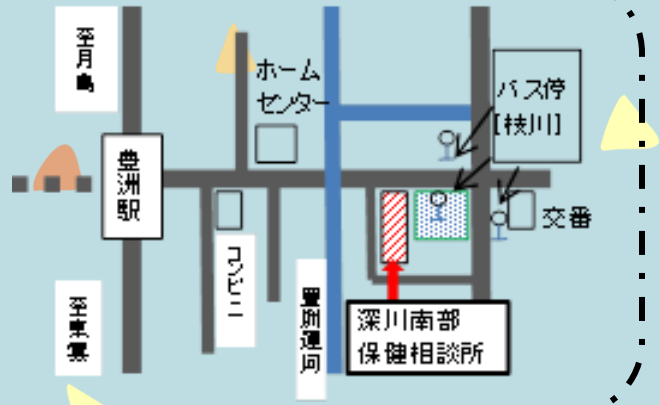
☆会場☆

深川南部保健相談所 (平日 8:30~17:00)

〒135-0051 東京都江東区枝川1-8-15-102

☎03-5632-2291 Fax03-5632-2295

- ・バス停『枝川』から徒歩1~2分
- ・地下鉄有楽町線『豊洲駅』から徒歩8分



来所される際の注意

○関連動画の視聴をお願いします。

江東区のホームページに、沐浴などの動画を掲載しております。
事前にご視聴の上、ご参加ください。

[江東区 両親学級 平日版](#) で検索ください。

○感染症対策のため下記にご協力ください。

- *利用時は検温、手指消毒、保護者はマスク着用をお願いします。
- *当日に発熱(37.5℃以上)や咳などの体調不良がある方はご利用できません。
- *10日以内に参加者ならびに、ご家族に体調不良者がいる場合はご相談ください。

ゆりかご面接

もお待ちしております!

対象:江東区にお住まいの妊婦さん

安心して出産し子育てがスタートできるよう、妊娠中から出産や子育てに関するサービスのご案内やご相談をお受けしています。こども商品券のプレゼントもあります。ぜひお受けください!

場所:深川南部保健相談所 時間:月~金 9:00~16:30

持ち物:母子手帳