

平日版 両親学級(妊娠編)

☆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

江東区ホームページに、
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！

日程

開催時間 13:30～15:00 (受付 13:15～)

	R7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年 1月	2月	3月
第1回	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	6日
第2回	18日	16日	20日	18日	15日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	13日

当日に発熱(37.5度以上)や咳などの体調不良がある方はご利用できません。

予約

下記問い合わせの電話またはFAX(教室名/希望日/参加者名/連絡先)にて

持ち物

母子健康手帳、筆記用具

場所

深川南部保健相談所

※R8年2月より改修工事に伴い会場が下記へ変更となります。
ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

R8年1月まで：〒135-0052

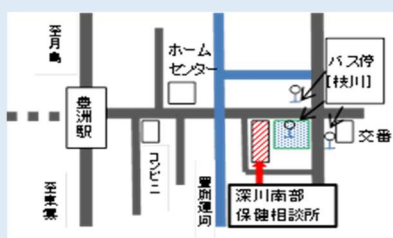
潮見2-8-7 2階



・JR京葉線
『潮見駅』から
徒歩2分

R8年2月以降：〒135-0051

枝川1-8-15-102



・バス停『枝川』から
徒歩1分
・地下鉄有楽町線『豊
洲駅』から徒歩8分

☆問い合わせ☆

深川南部保健相談所 (平日 8:30～17:00)

☎03-5632-2291

Fax03-5632-2295