

## 令和 4 年度 城東保健相談所

予約制

ママだけ・パパだけの参加も歓迎です！

## 平日版両親学級のご案内

～赤ちゃんとの新しい生活をスタートするために～

城東保健相談所では、はじめてママ・パパになる方を対象に、両親学級を開催しています。  
安心して出産・育児ができるように、また、お友達づくりの機会として是非ご参加下さい。

第 1 回  
(45分)

- 赤ちゃん和妈妈のお口の健康 歯科衛生士
- 妊娠中の食生活（おすすめレシピ紹介あり） 管理栄養士

第 2 回  
(45分)

- お産の準備と経過 助産師
- 赤ちゃんとの生活をむかえるために 保健師  
(衣類・沐浴・子育てのポイント)



## 【日 程】

| 第 1 回     | 第 2 回     | 予約開始日    | 対象者（出産予定日） |
|-----------|-----------|----------|------------|
| 10月14日（金） | 10月21日（金） | 10月3日（月） | R5年1月      |
| 11月11日（金） | 11月18日（金） | 11月1日（火） | R5年2月      |
| 12月9日（金）  | 12月16日（金） | 12月1日（木） | R5年3月      |
| 1月13日（金）  | 1月20日（金）  | 1月4日（水）  | R5年4月      |
| 2月10日（金）  | 2月17日（金）  | 2月1日（水）  | R5年5月      |
| 3月10日（金）  | 3月17日（金）  | 3月1日（水）  | R5年6月      |

【時間・人数】①13時30分～14時15分（受付13時15分～）10名

②14時30分～15時15分（受付14時15分～）10名

※①②とも同じ内容のため、お申込みはどちらか1回となります。

【会 場】城東保健相談所 1階 講堂（裏面の地図参照）

【持 ち 物】母子健康手帳・筆記用具

【参加方法】城東保健相談所に電話・窓口でお申し込みください（先着申し込み順）。

城東保健相談所 保健師 ☎ 03-3637-6521（平日9:00～17:00）

- ・新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、プログラムの中止・変更が生じる可能性があります。詳しくは、お電話で城東保健相談所までお問い合わせ下さい。
- ・裏面の新型コロナウイルス感染症の予防対策をご一読のうえ、ご参加下さい。
- ・休日版両親学級を開催しています。詳細については、区報および江東区ホームページをご確認ください。

予約制

R4年9月発行

令和4年度 城東保健相談所

# 平日版両親学級（産後）のご案内

～赤ちゃんとの新しい生活をスタートするために～

お子さんの育児や産後のお母さんのからだについて一緒に考えたり、交流しませんか。



## 内 容

- 産後のママのからだと授乳のこと 助産師
- 赤ちゃんとの生活・グループ交流 保健師

※お父さんも参加される場合、内容により席を外して頂く場合がございますのでご了承ください。

## ☆参加者の声☆

- ・赤ちゃんの寝ぐずりやスキンケア、生活リズムについて他のお母さんが工夫していることを教えてもらえました。
- ・今の授乳のペースでよいとわかって安心しました。

## 【日 程】

| 開催日       | 予約開始日    | 対象者（誕生日）        |
|-----------|----------|-----------------|
| 10月28日（金） | 10月3日（月） | R4年7～8月生まれ      |
| 11月25日（金） | 11月1日（火） | R4年8～9月生まれ      |
| 12月23日（金） | 12月1日（木） | R4年9～10月生まれ     |
| 1月27日（金）  | 1月4日（水）  | R4年10～11月生まれ    |
| 2月24日（金）  | 2月1日（水）  | R4年11～12月生まれ    |
| 3月24日（金）  | 3月1日（水）  | R4年12月～R5年1月生まれ |

【時間・人数】①13時30分～14時15分（受付13時15分～） 5組

②14時30分～15時15分（受付14時15分～） 5組

※①②とも同じ内容のため、お申込みはどちらか1回となります。

【会 場】城東保健相談所 1階 講堂

【持 ち 物】母子健康手帳・筆記用具

【参加方法】城東保健相談所に電話・窓口でお申し込みください（先着申し込み順）。



城東保健相談所 保健師 ☎ 03-3637-6521（平日9:00～17:00）

- ・新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、プログラムの中止・変更が生じる場合がございます。詳しくは、お電話で城東保健相談所までお問い合わせ下さい。
- ・裏面の新型コロナウイルス感染症の予防対策をご一読のうえ、ご参加下さい。

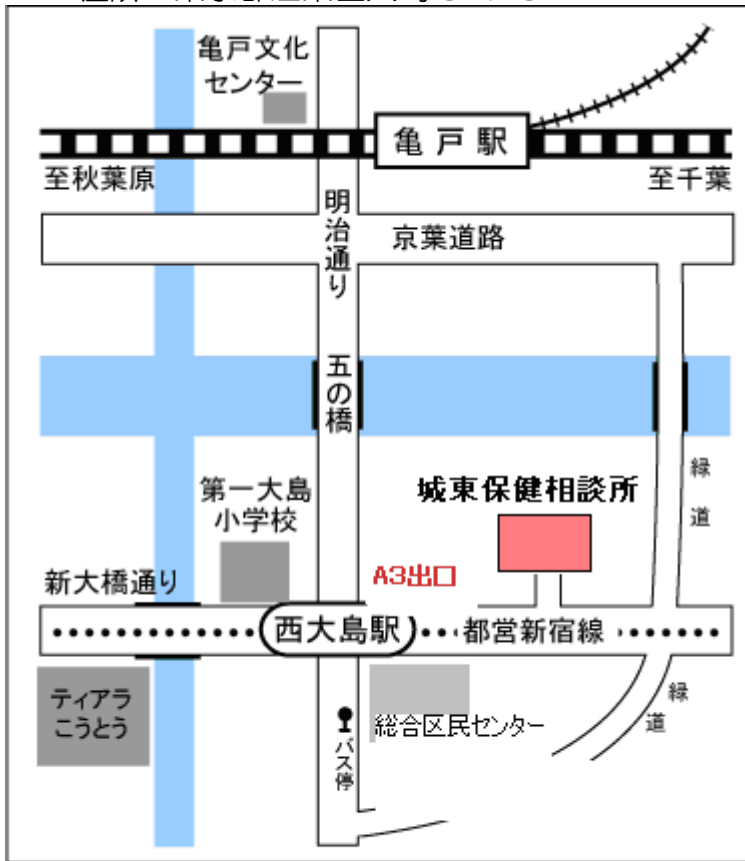
# 新型コロナウイルス感染症 予防対策について

・利用者の皆様には、受付時に検温・手指消毒・マスクの着用をお願いしております。

・当日に発熱(37.5℃以上)咳などの体調不良のある方、同居家族に体調不良のある方がおられる方、同居家族に濃厚接触者に該当する方がおられる場合には、ご利用いただけません。ご了承ください。

## 江東区城東保健相談所 交通案内

住所：東京都江東区大島 3-1-3



都営新宿線 西大島駅 A3出口 徒歩2分

### ◆電車利用の場合

- 都営新宿線  
「西大島駅」下車 A3 出口より 徒歩 2 分
- JR 総武線  
「亀戸駅」下車 徒歩 15 分

### ◆バス利用の場合

- 「西大島駅前」下車 徒歩 2 分
- 都 07 系統 錦糸町駅～門前仲町駅
- 錦 18 系統 錦糸町駅～新木場駅
- 亀 23 系統 江東高齢者医療センター～亀戸駅
- 亀 24 系統 葛西橋～亀戸駅
- 草 24 系統 東大島駅～浅草寿町
- 錦 28 甲系統 東大島駅～錦糸町駅
- 亀 29 系統 なぎさニュータウン～亀戸駅
- 両 28 系統 葛西橋・葛西車庫～両国駅