

豊洲・東雲・有明・青海

枝川・塩浜・潮見・辰巳

にお住まいの **初めてのズレママ・ズレパパ**へ

平日版



# 両親学級

## 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

妊娠中からの歯のお手入れ、

お口の体操

アンチエイジング!

### ○食生活について

妊娠中にとっておきたい食品・調理法

試食付き♪

「我が家の塩分濃度は? (塩分測定)」★希望制

母乳育児・産後の体調回復のための食事

### ○からだの変化と生活

妊娠中のからだの変化について

パートナーと  
妊婦ジャケット体験!

## 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

陣痛から出産までのイメージ

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

## 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

産後のママのからだを見つめよう!

### ○赤ちゃんとの生活

子育ての気になること、心配など

なんでも話しましょう!

ママパパの交流も!

## ★日程・予約

新型コロナウイルスの感染状況に応じ、急遽開催を中止する場合があります。ご了承ください。

時間	13:30～15:00(受付 13:15～)			予約・問い合わせ
	第1回	第2回	第3回	
令和5年 4月	14日	21日	28日	予約は、下記の電話または FAX (教室名/希望日/参加者名/連絡先) 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 (平日 8:30～17:00)
5月	19日	26日	31日	
6月	9日	16日	23日	
7月	14日	21日	28日	
8月	18日	25日	30日	
9月	8日	15日	22日	
10月	13日	20日	27日	
11月	17日	24日	29日	
12月	8日	15日	22日	
令和6年 1月	12日	19日	26日	
2月	9日	16日	29日	
3月	8日	15日	22日	

## ★持ちもの

母子手帳・筆記用具

第1回：「我が家の塩分濃度は？（塩分測定）」★希望制

味噌汁の汁のみを50ml程度、密閉容器に入れてお持ちください。

第3回：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。

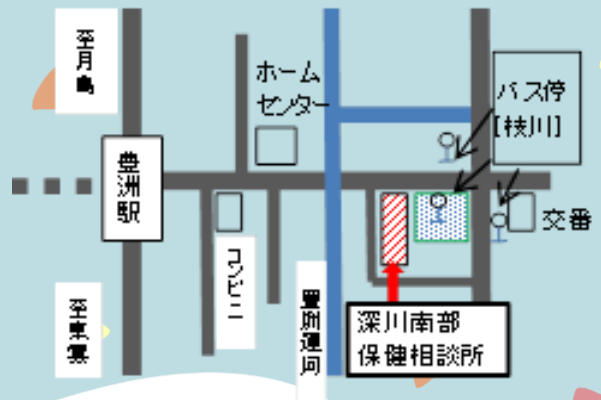
## ★会場

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

### ○関連動画の視聴ができます。

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。ぜひ、ご視聴ください。

[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。

\*参加の際はマスクの着用のご協力をお願いします。

\*当日に発熱や咳などの体調不良がある方はご利用をお控えください。

## ゆりかご面接

はお済でしょうか？

**KOTOゆりかごギフト(こども商品券)  
のプレゼントあり!!!**

**お受けいただいた方には  
出産応援ギフトの  
ご案内もあります！**

### 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。ぜひお受けください！

場所：深川南部保健相談所 日時：月～金 9:00～16:30

持ち物：母子手帳