

豊洲・東雲・有明・枝川・塩浜・潮見・辰巳・青海
にお住まいの

令和8年度

R8.7 改訂

ママ・パパになる方へ

平日版 両親学級(妊娠編)

☆内容☆

第1回 妊娠中の過ごし方

- 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
- 子ども家庭支援センター(みずべ)の紹介
- 赤ちゃんとの生活 育児と家事について
- 妊婦ジャケット体験(希望する方のみ)

第2回 出産に向けて

- 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・新生児の特徴やお世話などについて

妊娠37週未満での
参加をお勧めします

予約不要

日程

開催時間 13:30~15:00(受付 13:15~)

	R8年 7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9年 1月	2月	3月
第1回	10日	7日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	5日
第2回	17日	14日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	12日

持ち物

母子健康手帳、筆記用具

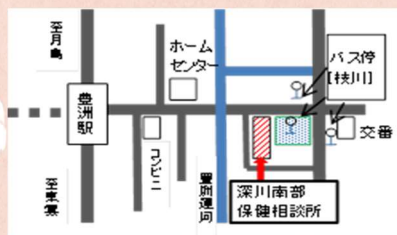
対象

妊娠中の方とパートナー(おひとりでの参加も歓迎)

場所

深川南部保健相談所

〒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

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。

江東区 両親学級 平日版

で検索!

☆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