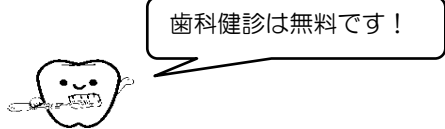
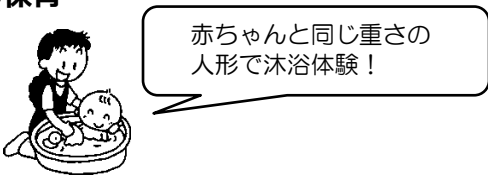


# 令和7年度 ママパパ学級のご案内

【対象者】 ママ・パパになられる方、その他ご家族の方

【会場】 銚子市保健福祉センター 2階指導室

【時間】 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～)

内 容		5月	8月	11月	2月	持ち物など
第1回	<b>妊娠中の身体の変化と過ごし方</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●助産師の講話</li> <li>●妊婦疑似体験～パパが妊婦に変身～</li> </ul>	5/13	8/5	11/11	2/3	<b>&lt;第1回・第2回共通&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳</li> <li>・筆記用具</li> <li>★動きやすい服装</li> </ul>
	<b>お口の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯科健診</li> <li>●歯科医師の講話</li> </ul> 					
第2回	<b>妊娠期の食生活</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の自己チェック</li> <li>●管理栄養士の講話</li> </ul>	5/27	8/26	11/25	2/24	<b>&lt;沐浴実習のとき&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>※濡れる場合があるので 気になる方は持参</li> <li>・エプロン</li> <li>・タオル</li> </ul>
	<b>産後の過ごし方や赤ちゃんの保育</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●保健師の講話</li> <li>●沐浴（お風呂）実習</li> </ul> 					

※全て火曜日

## < 申込方法 >

電話または健康づくり課窓口で①氏名 ②生年月日 ③電話番号 ④出産予定日 ⑤参加希望日 ⑥同伴者(パパ等)の有無』をお伝えください。

【申込・問合せ先】 銚子市健康づくり課 こども家庭センター すくサポ ☎ 0479(26)3777 (直通)