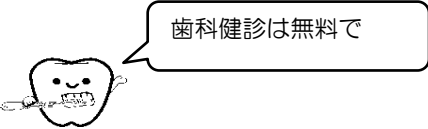
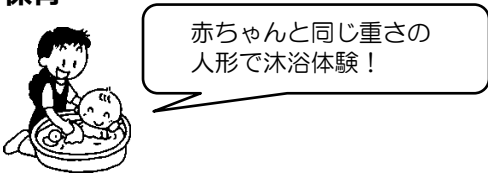


# 令和8年度 ママパパ学級のご案内

【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		日にち				持ち物など
第1回	<b>お口の健康</b> ● 歯科健診 ● 歯科医師の講話 	5/12	8/4	11/10	2/9	<b>&lt;第1回・第2回共通&gt;</b> ・ 母子健康手帳 ・ 筆記用具 ★動きやすい服装  <b>&lt;沐浴実習のとき&gt;</b> ※濡れる場合があるので 気になる方は持参 ・エプロン ・タオル
	<b>妊娠期の食生活</b> ● 食事の自己チェック ● 管理栄養士の講話  <b>妊娠期の過ごし方</b> ● 妊婦疑似体験～パパが妊婦に変身～					
第2回	<b>産後の過ごし方や赤ちゃんの保育</b> ● 保健師の講話 ● 沐浴（お風呂）実習 	5/26	8/25	11/24	3/2	

## < 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)