令和７年度

新しい家族を迎えるために
両親学級のご案内

元気・健康ポイント対象事業

妊 娠 おめでとうございます！

これからお父さん、お母さんになる皆様が自信をもって出産の日を迎えられるように妊娠、出産、子育てに関する知識や情報やお友達作りの場を提供しています。

◎休日クラス（１日間コース）

受付：午前９時２０分から

☆ご夫婦そろっての参加が多いクラスです。もちろん妊婦さんお一人での参加も大歓迎！

内　　容	日　　程		
沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法 ・予防接種 ・母子保健事業のながれ ・妊娠中の食事の注意点 講師：保健師、管理栄養士	５月１８日（日）	９月７日(日)	１月１８日（日）

対象：これからお父さん、お母さんになる方（第２子以降の方も参加できます！）
場所：保健センター
時間：午前９時 30 分 ～ 11 時 30 分(予約制)
持ち物：母子手帳、筆記用具、父親ハンドブック（お持ちの方・母子手帳交付時に配布しています。）

◎平日クラス（２日間コース）

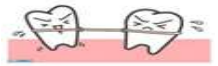
受付：午後１時２０分から（歯科健診は午後１時から受付になります）

内　　容	日　　程		
妊婦歯科健診(午後１時～) 妊産婦と乳幼児の歯科保健 講師：歯科医師、歯科衛生士	５月２２日(木)	９月１１日(木)	１月１５日(木)
助産師アドバイス：妊娠中、 出産時の過ごし方、骨盤ケア 講師：助産師	５月２９日(木)	９月２５日(木)	１月２９日(木)

対象：これからお父さん、お母さんになる方（第２子以降の方も参加できます！）
時間：午後１時 30 分 ～３時 30 分(予約制)
場所：保健センター
持ち物：母子手帳、筆記用具、タオル、飲み物など(歯科受講日)

妊婦歯科健診

妊娠中はホルモンにより歯肉炎になりやすくなります。歯とお口の健康チェックをしましょう。



《 予約制 》予約は事前に、こども家庭センターへ
妊娠中に１度ご利用できます。
当日受付：午前 10 時 30 分 から 10 時 45 分 まで

※　両親学級平日クラス時に実施、受付は午後１時からとなります

診　　察：午前 10 時 30 分 から 受付順で行います。
持ち物：母子手帳、タオル

日 程	※５月 22 日（木） **受付：午後１時から**	７月３日（木）	※９月 11 日（木） **受付：午後１時から**
	１１月６日（木）	※１月 15 日（木） **受付：午後１時から**	３月５日（木）

健康栄養相談

《 予約制 》　予約は事前に、こども家庭センターへ
時間：午前９時 00 分 から 11 時 30 分　(お一人 30 分程度)
管理栄養士が個別に食生活の相談にお答えし、
アドバイスをします。保健師にも相談できます。
自分のことだけではなく、ご家族の健康相談も受け付けています。

日　　程			
４月４日(金)	５月２日(金)	６月６日(金)	７月４日(金)
８月１日(金)	９月５日(金)	１０月３日(金)	１１月７日(金)
１２月５日(金)	１月７日(水)	２月６日(金)	３月６日(金)

日の出町ｲﾒｰｼﾞｷｬﾗｸﾀｰ
ひのでちゃん

都合により日時・時間等の変更があります。
詳細は広報「日の出」に掲載しております。
ご確認ください。

問い合わせ先

日の出町こども家庭センター
直通電話　０４２－５８８－４３１０