

# 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。

マスクを着用してお越しください。  
また当日自宅で検温をお願いします。

### ◎ 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<br>・予防接種<br>・母子保健事業のながれ<br>・妊娠中の食事の注意点<br>講師：保健師、管理栄養士 | 5月22日(日) | 9月11日(日) | 1月22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2階

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～)<br>妊産婦と乳幼児の歯科保健<br>講師：歯科医師、歯科衛生士 | 5月26日(木) | 9月29日(木) | 2月9日(木) |
| 助産師アドバイス：妊娠中、<br>出産時の過ごし方、骨盤ケア<br>講師：助産師       | 6月2日(木)  | 10月6日(木) | 2月1日(水) |

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！）

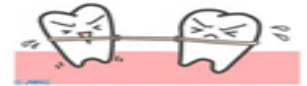
時間：午後1時30分～3時30分(予約制)

場所：保健センター 2階（歯科健診は1階）

持ち物：母子手帳、筆記用具、歯ブラシ・タオル(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、事前に保健センターへ  
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、タオル

|     |                        |                       |                        |
|-----|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 日 程 | ※5月26日(木)<br>受付：午後1時から | 7月7日(木)               | ※9月29日(木)<br>受付：午後1時から |
|     | 11月10日(木)              | ※2月9日(木)<br>受付：午後1時から | 3月2日(木)                |

# 健康栄養相談

《 予約制 》 予約は、事前に保健センターへ  
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13日(水) | 5月6日(金) | 6月3日(金)  | 7月1日(金)  |
| 8月5日(金)  | 9月2日(金) | 10月7日(金) | 11月4日(金) |
| 12月2日(金) | 1月6日(金) | 2月3日(金)  | 3月3日(金)  |



日の出町イメージキャラクター  
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

日の出町保健センター

直通電話 042-588-5426