

2024年度

母親父親教室のご案内

快適マタニティライフ編

予約制

定員 20組 (先着順)

ズボンなど動きやすい服装でご参加ください。

対象 妊婦さんとそのご家族

時間 10時30分～13時30分

内容 妊娠中の過ごし方



妊婦体操でストレス解消!

不快な症状・腰痛を和らげましょう。
家でもカンタンにできる内容を助産師がお教えします!

妊娠中と産後の食事

「食べてはいけないものはある?」「体重増加はどのくらい?」「おやつがやめられない!」など・・・
妊娠中や産後の食事についてQ&A形式でお話します。



オーラルケア

妊娠中に知っておいてほしいケアの秘訣、体験を交えながらお話します。

持ち物 母子健康手帳 筆記用具 歯ブラシ 参加費 500円

日程

5月	6月	8月	10月	12月	2月
13	15	9	5	13	8
(月)	(土)	(金)	(土)	(金)	(土)

会場 平塚市保健センター **連絡先** 0463-55-2111

※ 台風などの災害時は、急遽開催を中止する場合がありますので、電話・ホームページ等でご確認ください。