



【令和8年度】

お母さんお父さん教室



妊娠おめでとうございます。はじめての赤ちゃんを迎える気持ちはいかがですか。お気軽にご参加ください。

◆申込み方法

下表の予約開始日から各月の受付を開始します。右のQRコードから、富士市ホームページ「お母さんお父さん教室」内の申込み用リンクにすすみ、お申込みください。3課のみ定員48組で締め切ります。



◆受講の目安

体調に合わせてご参加ください。3課は、安定期に入った妊娠5か月以降に受講をお願いします。

◆会 場

富士市フィランセ

◆持ち物

母子健康手帳、筆記用具、テキスト（初回参加時に配布）、バスタオル（3課のみ 1組1枚）

BABY!



	時間と内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1課「歯」 定員なし	13：30～14：20 受付時間13：00～13：30 ●妊娠中・赤ちゃんの歯の健康講話（歯科医師） ●ブラッシング指導（歯科衛生士）	20日 (月)		15日 (月)		17日 (月)		19日 (月)		7日 (月)		15日 (月)	
2課「食生活」 定員なし	14：30～15：20 受付時間14：20～14：30 ●家族の健康管理（管理栄養士） ●妊娠中と産後の食生活（管理栄養士） ●妊娠・授乳中の栄養のとり方（管理栄養士）												
3課「子育て」 定員 48組	10：00～12：00 受付時間9：20～9：45 ●お父さんの妊婦体験（受付後開始前） ●赤ちゃんの抱っこ・オムツ交換・沐浴（保健師） ●赤ちゃんが生まれてからの生活について（保健師）	26日 (日)	24日 (日)	17日 (水)	26日 (日)	23日 (日)	9日 (水)	4日 (日)	11日 (水)	13日 (日)	20日 (水)	14日 (日)	7日 (日)
水曜日と日曜日の内容は同じです													
予約開始日 （参加前月の1日正午から受付）		3月 1日 (日)	4月 1日 (水)	5月 1日 (金)	6月 1日 (月)	7月 1日 (水)	8月 1日 (土)	9月 1日 (火)	10月 1日 (木)	11月 1日 (日)	12月 1日 (火)	1月 1日 (金)	2月 1日 (月)

妊娠中～子育ての動画を好評公開中！



妊娠中の食生活



抱っこの方法



オムツ替えの方法



沐浴の方法



checkしてね☆

◆お問合せ：富士市 地域保健課

電話 0545-64-8993(8時30分～17時15分 土日祝日除く)

