



【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、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）

	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
<b>1課 「歯」</b> 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）												
<b>2課 「食生活」</b> 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）	20日 (月)		15日 (月)		17日 (月)		19日 (月)		7日 (月)		15日 (月)	
<b>3課 「子育て」</b> 定員 48組	10:00~12:00 受付時間9:20~9:45 ●お父さんの妊娠体験（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)
<b>予約開始日</b> (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)

