

【令和7年度】

お母さんお父さん教室



妊娠おめでとうございます。

お母さんお父さんの健康、妊娠中から産後の食生活、お口の健康管理、赤ちゃんの育て方など、役立つ内容をお伝えしています。

生まれてくる赤ちゃんを迎えるための準備について一緒に考えてみませんか？

◆**申込み方法**：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へ
※各月の予約開始日より受付開始します。定員になり次第締め切ります。



◆**受講の目安**：安定期に入った妊娠5か月以降、体調に合わせてご参加ください。

◆**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）

◆**内容・日程** ※夫婦でご参加いただけます。



	時間 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 歯のはなし 定員なし	13：30～14：20（受付13:00～） ●歯科医師による妊娠中・赤ちゃんの歯の健康講話 ●歯科衛生士によるブラッシング指導	21日 (月)		16日 (月)		18日 (月)		20日 (月)		8日 (月)		2日 (月)	
2課 食のはなし 定員なし	14：30～15：20（受付14:20～） ●家族の健康管理 ●妊娠中と産後の食生活 ●妊娠・授乳中の栄養のとり方												
3課 子育てのはなし 定員 48組	10：00～12：00（受付9:20～9：45） ●お父さんの妊婦体験 ●赤ちゃんのお世話 （抱っこ・オムツ交換・沐浴の実習など） ●赤ちゃんが生まれてからの生活について ●絵本のプレゼント	30日 (水)	25日 (日)	29日 (日)	30日 (水)	水曜日と日曜日の内容は同じです				14日 (日)	25日 (日)	25日 (水)	8日 (日)
予約開始日(正午から受付) (実施月の1～3課の予約を受け付けます)		3月1日 (土)	4月1日 (火)	5月1日 (木)	6月1日 (日)	7月1日 (火)	8月1日 (金)	9月1日 (月)	10月1日 (水)	11月1日 (土)	12月1日 (月)	1月1日 (木)	2月1日 (日)

妊娠中や子育てに役立つ動画を作成しました！



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

ぜひcheckしてください☆



◆**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）

