

【令和4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：参加希望の方は、各月の予約開始日より下記のQRコードまたは、富士市公式ホームページ「お母さんお父さん教室」からインターネットでお申し込みください
- ❖ 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（3課のみ 1組1枚ご持参ください）、テキスト（初回参加時に配布します） 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

☆内容&日程 ※1課・2課は、妊婦のみの参加とさせていただきます。 1課・2課は、別々でも参加できます。それぞれ申し込んでください。

※妊婦体験は、3課の受付時間に実施します。希望の方は早めにお越しください。



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
<b>1課 歯のはなし</b> 定員 30人 13:15~14:30 (受付 13:00~) ●歯科健診 ●妊娠中・赤ちゃんの歯の健康管理 ●ブラッシング指導	19日 (火)		21日 (火)	19日 (火)		20日 (火)	25日 (火)		6日 (火)	17日 (火)		14日 (火)
<b>2課 食のはなし</b> 定員 30人 14:45~15:30 (受付 14:35~) ●お母さんお父さんの健康管理 ●妊娠中と産後の食生活 ●妊娠・授乳中の栄養のとり方												
<b>3課 子育てのはなし</b> 定員 水曜日 24組 日曜日 48組 1 9:20~10:20 (受付 9:00~) 2 10:50~11:50 (受付 10:30~) ●お父さんの妊婦体験 (受付にて) ●子育てと赤ちゃんの健康管理 赤ちゃんのお世話 (抱っこ・オムツ交換・沐浴等) ●絵本の紹介	27日 (水)	29日 (日)	29日 (水)	24日 (日)		11日 (日)	19日 (水)	27日 (日)	25日 (日)	22日 (日)	22日 (水)	12日 (日)
予約開始日(9時から受付) (実施月の1~3課の予約を受け付けます)	3月1日 (火)	4月5日 (火)	5月2日 (月)	6月1日 (水)		8月1日 (月)	9月2日 (金)	10月3日 (月)	11月1日 (火)	12月1日 (木)	1月11日 (水)	2月1日 (水)

受付を2回に分けて行います。① ② どちらかでご予約ください。

水曜日と日曜日の内容は同じです。

感染症予防のため、実施方法・内容を変更する場合があります。



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

お問合せ：富士市 地域保健課  
電話 0545-64-8994(9時~17時 土日祝日除く)