



2019年度 母親&父親学級のご案内



美浜区在住で、出産を迎える方を対象に、母親&父親学級を開催しています。
仲間づくりを中心に、妊娠から出産、育児について一緒に学んでみませんか。
お父さんの参加もお待ちしております。

＜申込方法＞予約は不要です。保健福祉センター3階に直接お越しください。

母子健康手帳、筆記用具、飲み物をお持ちください。

*2回目は動きやすい服装（ズボン・タイツ等）でお越しください。

*対象は出産予定日で分けていますが、都合の悪い方はご相談ください。

日程	内容
1回目	管理栄養士・歯科衛生士・保健師から妊娠中の過ごし方とサービスの紹介 グループワークをととした情報交換や仲間づくり
2回目	助産師の話（母乳育児・お産について）
3回目	赤ちゃんが泣いた時の対応法・産後のメンタルヘルスと育児について（グループワーク） パパの沐浴実習、妊婦体験 ミニ試食会（カルシウム、野菜の多いメニュー等）※希望制、試食代50円

※3回で1コースです。できるだけ3回とおしてご参加ください。

時間	1回目	9:30~12:15
	2回目	9:30~12:00
	3回目	9:30~12:15
	ミニ試食会 12:15~12:45	

	コース日程			出産予定日
	1回目	2回目	3回目	
2019年	5/10(金)	5/17(金)	5/24(金)	2019年8月~9月末
	7/4(木)	7/11(木)	7/18(木)	2019年10月~11月末
	9/20(金)	9/27(金)	10/4(金)	2019年12月~2020年1月末
	11/5(火)	11/12(火)	11/26(火)	2020年2月~3月末
2020年	1/7(火)	1/14(火)	1/21(火)	2020年4月~5月末
	3/4(水)	3/11(水)	3/18(水)	2020年6月~7月末

注) 出産予定日が2020年8月以降の方は来年度の受講です。
日程は市政だよりまたは千葉市HPでご案内します。

＜問い合わせ＞

美浜保健福祉センター 健康課（すこやか親子班）

TEL 043(270)2213 FAX 043(270)2065