

2020年度 中央区 教室案内

母親＆父親学級・母乳教室の日程のご案内

健康課では**中央区在住の妊婦さんとパートナー**を対象に母親＆父親学級や母乳教室を開催しております。ぜひご参加ください。
教室の参加には事前の予約が必要です。ご予約は043-221-5616にご連絡ください。

母親＆父親学級			予約受付 開始日	対象者（目安です）	母乳教室		
日程					日程		
1回目	2回目	3回目	※いずれの日も 8:30～17:30	2020年11月予定日まで 2021年1月予定日まで 2021年3月予定日まで 2021年5月予定日まで 2021年7月予定日まで	13:30 ～15:30		
午前J-入 9:30～12:00 午後J-入 13:00～15:30 ※原則、全回同じ時間帯で、3回1コースの受講をお願いします。							
6/17(水)	7/1(水)	7/29(水)					7/17(金)
8/4(火)	8/21(金)	9/24(木)			7月1日(水)		9/10(木)
10/9(金)	10/23(金)	11/27(金)			9月1日(火)		11/13(金)
11/30(月)	12/22(火)	1/26(火)			11月2日(月)		1/15(金)
2/5(金)	2/24(水)	3/23(火)			1月4日(月)		3/9(火)

○対象：中央区在住の妊婦さんとそのパートナー
 （妊婦さん、パートナーのみの参加も可）
 ※お子様の同席はご遠慮ください。
 ○会場：中央保健福祉センター（きぼーる）12階
 1階アトリウムから黄色のエレベーターを
 ご利用ください。
 ○費用：無料

1回目
 <持ち物>
 母子健康手帳、筆記用具、
 飲み物、手鏡

2回目・3回目
 <持ち物>
 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、
 動きやすい服装



母乳教室

「生まれてきたら母乳で育てたい」
 「母乳育児をするためにはどうすればいいのだろう？」…
 そんな思いはありませんか？
 母乳育児をするために知っておきたいポイントを産師が
 お伝えします。ぜひ一緒に学びましょう！

<持ち物> 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、動きやすい服装

※**新型コロナウイルスの流行状況により予定が変更となる可能性があります。**
市政だよりやホームページで最新の日程をご確認ください。
 ※母親＆父親学級の内容は裏面をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】


中央保健福祉センター 健康課 母子健康包括支援センター ☎043-221-5616
 ホームページにも掲載しています。ご覧ください。

中央区 母親＆父親学級



母親&父親学級の内容



1 日目	◎妊娠中の生活についてみんなで話そう ◎ママと赤ちゃんのお口の話 ◎食生活のポイント
2 日目	「助産師が伝える妊娠・出産・育児」 ◎助産師による分娩の経過やお産のお話 ◎妊婦体操・リラクゼーション法等
3 日目	「赤ちゃんとの生活をイメージしてみよう」 ◎育児のお話と実技  妊婦体験や人形を使った 沐浴体験ができます！ ※喫煙者の方は呼気中の一酸化炭素濃度の測定を行えます

禁煙コラム



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の働きが低下して呼吸がしにくくなり重症になると日常生活において酸素療法が必要となる命に関わる病気です。原因の90%は喫煙で、喫煙者の5人に1人が発症します。

禁煙にチャレンジしてみませんか？

- ★禁煙サポート：個別の禁煙相談、呼気CO濃度測定できます。
- ★禁煙外来治療費助成制度：15歳以下の子供または妊婦と同居する千葉市に住民票のある方が対象です。治療費の一部を助成する制度です。

フレママ・クッキング



調理実習をしながら、妊娠期の食事について、考えてみませんか？
時短で簡単！栄養たっぷりの献立です。
離乳食作りのコツやだしのとり方、おかゆの作り方もお伝えします！

☆開催日時 **※事前のお申込みが必要です。**

令和2年6月24日(水)

令和2年10月9日(金)

☆時 間：10:00~13:00

☆対 象：中央区在住の妊婦(定員15人)
※パパの参加も大歓迎です！

☆会 場：中央保健福祉センター(きぼーる)12階

☆持ち物：母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物
味噌汁(塩分測定を希望する方)

☆参加費：600円(実習費として)



～参加した皆さんの感想～

- ❁ 自分の毎日の食事を見直そうと思いました。
- ❁ 実際の調理をしてみて、どのくらいの野菜が必要か、分量がわかりました。
- ❁ 同じ妊婦さんと接することで不安が少し解消されました。

【申し込み・問い合わせ先】 中央保健福祉センター 健康課 母子健康包括支援センター ☎043-221-5616
ホームページにも掲載しています。ご覧ください。