２０２４年度
母親父親教室のご案内

快適マタニティライフ編

予 約 制

定員　２０組（先着順）　　ズボンなど動きやすい服装でご参加ください。

対象　**妊婦さんとそのご家族**

時間　**10 時 30 分～13時 30 分**

内容　**妊娠中の過ごし方**

妊婦体操でストレス解消！

不快な症状・腰痛を和らげましょう。
家でもカンタンにできる内容を助産師がお教えします！

妊娠中と産後の食事

「食べてはいけないものはある？」「体重増加はどのくらい？」「おやつがやめられない！」など・・・
妊娠中や産後の食事についてＱ＆Ａ形式でお話します。

オーラルケア

妊娠中に知っておいてほしいケアの秘訣、体験を交えながらお話します。

持ち物　**母子健康手帳　筆記用具　歯ブラシ　参加費 500 円**

日 程

5月	6月	8月	10月	１２月	２月
１３（月）	１５（土）	９（金）	５（土）	１３（金）	９（日）

会場　平塚市保健センター　連絡先　０４６３－５５－２１１１

※　台風などの災害時は、急遽開催を中止する場合がありますので、電話・ホームページ等でご確認ください。