

2025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 昼食代 500円/人

日 程

4月	6月	8月	10月	12月	2月
19 (土)	7 (土)	1 (金)	3 (金)	6 (土)	14 (土)

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。