

2026年度

# 母親父親教室のご案内

快適マタニティライフ編

定員 : 20組 (先着順)

申込み : 開催1週間前までに電子申請

(それ以降のお申し込みはお電話でお問い合わせください)

予約はこちら  
キーワードに  
「母親父親」を入力



**対象** 妊婦さんとその夫(パートナー)

(お子さんの参加は御遠慮ください)



**時間** 10時30分～13時30分

ズボンなど動きやすい服装でご参加ください

**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ます!



妊娠中と産後の食事 (お食事が出ます)

妊娠中や産後の家族の食事についてのお話しや、

妊娠中に気を付けたいポイントをQ&A形式でお話しします。

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/人

## 日程

4月	6月	8月	10月	12月	2月
17	6	7	3	5	6
(金)	(土)	(金)	(土)	(土)	(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。