



2019年度  
いわき市妊婦教室


# 「プレママ・プレパパクラス」に 参加しませんか♪

妊娠おめでとうございます。

「プレママ・プレパパクラス」は、初めての出産を迎えるママ・パパを対象に妊娠・出産・育児に関する知識を身に付け、安心して出産・子育て時期を迎えることができるよう応援する教室です。みなさんのご参加お待ちしております。

【対象】 初めてママ・パパになられる方（妊娠中期の16週から27週の参加が望ましい）

【内容】

1回目	<p>～助産師の講話と体験・妊娠中の口腔ケア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠、出産、産後の経過と生活の心得</li> <li>・妊娠中の「お口の歯っぴいケア」</li> <li>・プレパパの妊婦模擬体験（※）</li> </ul> <p>（※妊婦模擬体験は、10：00前に実施します。） 担当：助産師・保健師</p>	
2回目	<p>～妊娠中の食事・赤ちゃんのお世話～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の食事とおなかの赤ちゃんの栄養</li> <li>・沐浴、おむつ交換体験実習</li> <li>・知っておきたい産後の子育て支援情報</li> </ul> <p>担当：栄養士・保健師</p>	

【日程】 裏面をご覧ください。

※ 参加申し込みにあたり、上記2回シリーズでの参加を原則としております。

【定員】 各コース25組

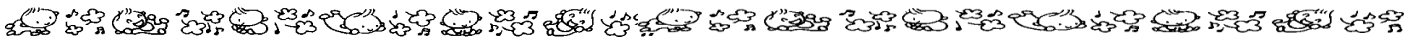
【申込方法】 お住まいの地区保健福祉センターに、電話や窓口でご希望のコースをお申し込みください。

※ 定員になり次第、締め切りとなりますので、お早目にお申し込みください。

【連絡先】

平地区保健福祉センター	健康係	(22) 7621
小名浜地区保健福祉センター	健康係	(54) 2111
勿来・田人地区保健福祉センター	健康係	(63) 2111
常磐・遠野地区保健福祉センター	健康係	(43) 2111
内郷・好間・三和地区保健福祉センター	健康係	(27) 8692
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	健康係	(32) 2114
小川・川前地区保健福祉センター	健康係	(83) 1329





(裏面)

## 2019年度 プレママ・プレパパクラス日程表

コース	1回目	2回目	コース	1回目	2回目
4月	2019年4月14日(日)	4月21日(日)	10月	10月20日(日)	10月27日(日)
5月	5月12日(日)	5月19日(日)	11月	11月10日(日)	11月17日(日)
6月	6月9日(日)	6月16日(日)	12月	12月8日(日)	12月15日(日)
7月	7月21日(日)	7月28日(日)	1月	2020年1月19日(日)	1月26日(日)
8月	8月18日(日)	8月25日(日)	2月	2月9日(日)	2月16日(日)
9月	9月1日(日)	9月8日(日)	3月	3月8日(日)	3月15日(日)

【会場・開催時間】 総合保健福祉センター

※ 会場は3階です。時間に余裕をもってお出でください。

	1回目	2回目
受付時間	9:30~	9:30~
開催時間	10:00~12:00	9:45~12:15
会場	3階 乳幼児健診室	3階 栄養指導室

【持参物】 親子健康手帳・筆記用具など

【服装】 軽い運動ができる動きやすい服装

### 会場案内図

■ 総合保健福祉センター

いわき市内郷高坂町四方木田191  
TEL (27) 8597

