





いわき市プレママ・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。

「いわき市プレママ・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・パパになれる方（妊娠中期の16週から27週頃まで）

【内容】

回	内 容
1回目	<p>～妊娠・出産のお話と赤ちゃんのお世話など～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産・産後の経過と生活 ・沐浴、おむつ交換体験実習 <p>担当：助産師・母子保健コンシェルジュ</p> 
2回目	<p>～妊娠中の食事と子育て情報～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の食事とおなかの赤ちゃんの栄養 ・プレパパの妊婦模擬体験 ・知っておきたい産後の情報 <p>担当：栄養士・母子保健コンシェルジュ</p> 

【定員】 各コース20組程度（先着順）

【申込】 お住いの地区保健福祉センターへ電話や窓口でご希望のコースをお申し込みください。（裏面参照）

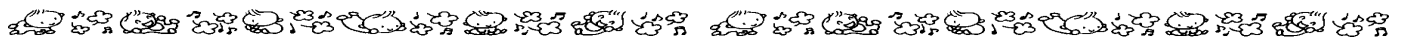
【参加申し込みにあたり】

- 申込み期限は、開催日の1週間前までとします。
- 1コース2回シリーズでのご参加を原則としております。
- 開始時間に遅れないようお集まりください。

【費用】 無料



※ 日程は、裏面をごらんください。



(裏 面)

令和6年度 プレママ・プレパパクラス

【日 程】 1回目：受付時間 9：30 開催時間 9：45～12：15
2回目：受付時間 9：30 開催時間 9：45～12：00

【会 場】 総合保健福祉センター 3階 栄養指導室

【持参物】 母子（親子）健康手帳・筆記用具など

【服 装】 動きやすい服装



コース	1回目	2回目	時間	申込先（※お住いの地区）
4月	R6年4月14日（日）	4月21日（日）	受付時間 9：30～ 開始時間 9：45～ 終了予定時間 1回目 ～12：15 2回目 ～12：00	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
5月	5月19日（日）	5月26日（日）		
6月	6月16日（日）	6月23日（日）		
7月	7月21日（日）	7月28日（日）		
8月	8月18日（日）	8月25日（日）		
9月	9月 1日（日）	9月 8日（日）		
10月	10月20日（日）	10月27日（日）		
11月	11月10日（日）	11月17日（日）		
12月	12月 8日（日）	12月15日（日）		
1月	R7年1月19日（日）	1月26日（日）		
2月	2月 9日（日）	2月16日（日）		
3月	3月 9日（日）	3月16日（日）		

会場案内

■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

