

妊婦教室

パパの
参加も OK
です！



あなたの心配を
お聞かせください

個別相談もできます



教室に参加して

パパ、ママになる準備をしませんか？

🌸 フレパママコース

- 講師: 助産師
- 対象: 妊娠5~8か月の方と夫(パートナー)
- 定員: 午前・午後各 15 組
- 内容: 妊娠・出産についてのお話
赤ちゃん人形でのお世話体験
- 開催日
R6: 5/19(日)、7/28(日)、9/29(日)、11/17(日)
R7: 1/19(日)、3/9(日)

🌸 沐浴コース

- 講師: 助産師
- 対象: 妊娠中の方と家族
- 定員: 10 組
- 内容: 沐浴についてのお話
赤ちゃん人形での沐浴体験
- 開催日
R6: 5/14(火)、8/13(火)、11/19(火)
R7: 2/4(火)



🌸 マタニティ栄養コース

- 講師: 管理栄養士
- 対象: 妊娠中の方と家族
妊娠を考えている方
- 定員: 15 組
- 内容: 妊娠中・産後の食事のお話
- 開催日
R6: 7/18(木)、9/19(木)、11/21(木)
R7: 2/21(金)



🌸 マタニティ歯科コース

- 講師: 歯科衛生士
- 対象: 妊娠中の方と家族
- 定員: 20 組
- 内容: 妊娠期と赤ちゃんのお口の
健康についてのお話
- 開催日
R6: 7/18(木)、11/21(木)



教室への参加はご予約が必要です

開催日時と予約開始日は広報すずか毎月 20 日号でチェック！

鈴鹿市公式 LINE や鈴鹿市ウェブサイトでもご確認いただけます。

ご予約・お問い合わせは

こちらまで👉



鈴鹿市公式 LINE
QR コード
ぜひ「友だち追加」を！

〒513-0809

鈴鹿市西条五丁目 118 番 3 号

鈴鹿市子ども保健課

(鈴鹿市保健センター内 ことま家庭センター)

TEL: 059-382-2252 FAX: 059-382-4187