

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

教室に参加して

パパ、ママになる準備をしませんか？

個別相談もできます



＊ フレパパ・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
R7: 5/18(日)、7/13(日)、9/7(日)、11/9(日)
R8: 1/18(日)、3/8(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
R7: 5/13(火)、8/12(火)、11/11(火)
R8: 2/3(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：18 組
- 内容：妊娠中・産後の食事のお話
- 開催日
R7: 7/3(木)、11/13(木)



＊ 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
R7: 7/3(木)、11/13(木)



教室への参加はご予約が必要です。すずっこ子育てアプリからご予約いただけます。

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。

お問い合わせは
こちらまで👉



すずっこ
子育て
アプリ



鈴鹿市
公 式
LINE

〒513-0809
鈴鹿市西条五丁目 118 番 3 号
鈴鹿市こども保健課
(鈴鹿市保健センター内 こども家庭センター)
TEL: 059-382-2252 FAX: 059-382-4187