

【R6年度】

お母さんお父さん教室



妊娠おめでとうございます。

お母さんお父さんの健康、妊娠中から産後の食生活、お口の健康管理、赤ちゃんの育て方など、役立つ内容をお伝えしています。生まれてくる赤ちゃんを迎えるための準備について一緒に考えてみませんか？

- ◆持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（3課のみ 1組1枚ご持参ください）、テキスト（初回参加時に配布します）
- ◆申込み：参加希望の方は、各月の予約開始日より下記のQRコードまたは、富士市公式ホームページ「お母さんお父さん教室」からインターネットでお申込みください。定員になり次第締め切ります。
- ◆受講の目安：安定期に入った妊娠5か月以降、体調に合わせてご参加ください。

◆会場 1課～3課：富士市フィランセ 地域版：チラシ裏面参照

◆申込み方法：右のQRコードから富士市公式ホームページ →

◆内容・日程 ※1課～3課、地域版全て夫婦でご参加いただけます（歯科健診は妊婦のみ）。

「お母さんお父さん教室」内の申込み用リンクへ

※3課で絵本を1冊プレゼントします。



時間 内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1課 歯のはなし 【4月～7月】13：15～14：30（受付13:00～） 【8月～3月】13：30～14：20（受付13:00～） ●妊婦歯科健診（7月までの実施） ●歯科医師による妊娠中・赤ちゃんの歯の健康講話 ●歯科衛生士によるブラッシング指導 4～7月 25名 8月～ 定員なし												
2課 食のはなし 【4月～7月】14：45～16：00（受付14:35～） 【8月～3月】14：30～15：45（受付14:20～） ●家族の健康管理 ●妊娠中と産後の食生活 ●妊娠・授乳中の栄養のとり方 定員なし	30日 (火)	14日 (火)	11日 (火)	16日 (火)	20日 (火)	17日 (火)	15日 (火)	12日 (火)	3日 (火)	14日 (火)	18日 (火)	4日 (火)
3課 子育てのはなし 10：00～12：00（受付9:20～） ●お父さんの妊婦体験（9：45までに受付ください） ●赤ちゃんのお世話（抱っこ・オムツ交換・沐浴の実習など） ●赤ちゃんが生まれてからの生活について ●絵本のプレゼント 定員 48組	24日 (水)	26日 (日)	30日 (日)	31日 (水)	水曜日と日曜日の内容は同じです				8日 (日)	22日 (水)	9日 (日)	9日 (日)
予約開始日(正午から受付) (実施月の1～3課の予約を受け付けます)	3月1日 (金)	4月1日 (月)	5月1日 (水)	6月1日 (土)	7月1日 (月)	8月1日 (木)	9月1日 (日)	10月1日 (火)	11月1日 (金)	12月1日 (日)	1月1日 (水)	2月1日 (土)

時間 内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
☆地域版☆ 先輩パパママと赤ちゃんも参加します ●先輩パパママとのトーク ●絵本の読み聞かせや手遊び等 ●子育て情報の紹介等 ※会場ごとに内容が異なる場合があります。 ※詳細はチラシ裏面でご確認ください。	11日(木) 天間/鷹岡		2日(日) 富士駅南/富士南 須津/元吉原/浮島 8日(土) 松野/富士川 21日(金) 今泉 29日(土) 田子浦		4日(日) 丘/広見	8日(日) 富士駅北 29日(日) 岩松北/岩松	6日(日) 富士南/富士駅南 19日(土) 富士北 富士見台/神戸 吉永北/青葉台 25日(金) 鷹岡/天間	5日(火) 原田/吉永 14日(木) 天間/鷹岡 16日(土) 伝法/吉原	8日(日) 大淵 20日(金) 今泉 22日(日) 岩松/岩松北		21日(火) 広見/丘	15日(土) 富士川/松野	
予約は右上のQRコードから♪	4月1日(月)から全日程予約受付中												

富士市ホームページ内に動画で妊娠初期からの情報提供しています。

妊娠中の食生活
～妊婦さんとおなかの赤ちゃんのために～
気を付けたい食べ物のこと

右のQRコードから
ご覧いただけます→



お問合せ：富士市 地域保健課 電話 0545-64-8993(9時～17時 土日祝日除く)

