

安産教室のご案内

妊娠・出産は楽しみもいっぱい。不安もいっぱい。
安心してプレママ期を過ごせるようなお話、出産後に向けての準備をお伝えします。

感染予防策を講じ、実施します。
感染症の発生状況によっては、やむを得ず急遽中止となったり対象や内容等が変更となる場合がありますので、随時ホームページや北区だよりなどでご確認ください。


○対象者： **北区**にお住まいの、下記の対象の妊婦さん（各先着8名・予約制）
※ 申し込み多数の場合は2部制になる場合があります。

○会場： **北区豊栄健康センター**（住所 北区東栄町1-1-35 さわやかセンター2階）

○内容： <1回目>・妊娠中の栄養
・お母さんと赤ちゃんの歯
・助産師への質問コーナー
<2回目>・沐浴方法のデモンストレーション
・産後の体と心の変化（助産師によるお話）

2回目はご夫婦・ご家族での参加ができます

○時間： <各回とも>受付 9:15～ 開催時間 9:30～10:30
{ ◎申し込み多数で2部制になった場合
} 第2部受付 10:45～ 開催時間 11:00～12:00



○持ち物： 母子健康手帳、筆記用具

★新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い

- ・開催日の2週間以内に、妊婦さんご本人とご家族が県をまたいだ移動をしたり、感染の疑いがある場合は参加を控えてください。
- ・開催当日は、発熱・風邪症状・体調不良などがある場合は、参加を控えてください。また、マスクの着用・自宅で検温を実施して参加するなど、ご理解とご協力をお願いします。

| 出 産 予 定 日 (めやす) | 実 施 日 | | |
|--------------------|----------------------------|-----------------|----------|
| | 変更の可能性があります。北区だよりでご確認ください。 | | |
| | 1 回 目 | 2 回 目 | 北区だより掲載日 |
| 令和3年 9・10・11月 | 5月28日(金) | 6月26日(土) | 4/18 |
| 令和3年12月・令和4年1・2月 | 8月27日(金) | 9月25日(土) | 7/18 |
| 令和4年 3・4・5月 | 11月12日(金) | 12月4日(土) | 9/19 |
| 令和4年 6・7・8月 | 令和4年 2月4日(金) | 令和4年 3月5日(土) | 12/19 |

【申込み・問い合わせ】
電話 025-387-1340（北区役所 健康福祉課 健康増進係）