

妊娠期における健康教室

主に妊娠中期を対象としたプレママ学級と、妊娠後期を対象としたパパママ学級（両親学級）があります。ご家族で新しい家族を迎える準備や、丈夫な子どもを産み、育てるため妊娠、出産、育児に関する教室を開催しています。ご夫婦、ご家族でお気軽にご参加ください。

※予約制のため、事前にお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り「2週間以内に県外に外出された方」「県外の方との長時間の面会があった場合」「2週間以内に発熱などの体調不良があった場合」には、参加を控えていただくようご協力をお願いします。また、祖父母や子の同伴はお控えいただくようお願いいたします。

妊娠期における健康教室のほかに、プレママ相談による個別対応を致しておりますのでご活用ください。

対象：諫早市に住所を有する妊婦とその家族（妊婦さんのみの参加可）

プレママ学級（妊娠中期を主とした内容）

講義：妊娠中の過ごし方、お産・赤ちゃんの準備

日時：13：30～15：00

4月15日 木	5月20日 木	6月17日 木	7月15日 木
8月26日 木	9月16日 木	10月21日 木	11月18日 木
12月16日 木	1月20日 木	2月17日 木	3月17日 木

パパママ（両親）学級（妊娠後期を主とした内容）

講義：分娩の経過、産後の生活、母乳、マタニティブルー、たばこについて

実技：妊婦体験、赤ちゃんのお世話体験

日時：10：00開始（受付9：30）

4月11日（日）	5月9日（日）	6月13日（日）	7月11日（日）
8月8日（日）	9月5日（日）	10月10日（日）	11月7日（日）
12月12日（日）	1月16日（日）	2月6日（日）	3月6日（日）

持参するもの：母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳交付時にお渡しした資料

場所：すくすく広場

問い合わせ先：諫早市すくすく広場 電話番号 46-5276(代表)