







高山市 妊婦教室のお知らせ

R6

妊娠おめでとうございます。

今、お母さんのおなかの中で、新しい生命がすくすくと成長しています。妊娠中は、体や心に変化が現れてくるため、いろいろと不安になりやすい時期でもありますが、妊娠中を健康で過ごすことはおなかの中の赤ちゃんのためにも大切なことです。同じ時期に出産予定の妊婦さんと交流を深めながら、妊娠、出産、育児について学んでみませんか？

【内 容】 妊娠週数に応じたからだの学習と交流会

第1回 13:30~15:00	○妊娠におけるママの身体の変化と胎児の発達を知ろう ○交流会	
第2回 13:30~15:30	○妊娠中の口の中の健康と磨き方(歯科衛生士) ○妊娠中に必要な栄養(食)を知ろう(栄養士) ○交流会	
第3回 13:30~15:30	○身体に負担をかけない姿勢やリラックス方法(助産師) ○出産に向けての学習 ○交流会 【動きやすい服装(ズボン等)で来てください】	
第4回 9:30~11:30	○パパの妊婦体験 ○お産のすすみ方(ビデオ学習) ○赤ちゃんとの交流会 【パパもぜひ一緒にいらしてください (もちろん妊婦さんだけでもOKです)】	

【会 場】 高山市保健センター 2階 集団指導室

【持ち物】 ・『妊婦ファイル』※母子健康手帳交付時にお渡ししています
・母子健康手帳、筆記用具、水分補給のためのお茶等

【日程・受付時間】

裏面の日程表で日時を確認の上、直接保健センターへお越しください。(予約不要)
出産予定月に合わせた4回コースとなります。ぜひ続けてご参加ください。
予定月でご都合の悪い場合は、別の予定月の会でもご参加いただけます。



<問合せ先> 高山市こども家庭センター 【電話】 0577-57-8001
月~金曜日(祝日を除く)午前8時30分~午後5時15分

出産予定月	第1回	第2回	第3回	第4回
R6年 6月出産予定	R6年1月11日(木)	2月14日(水)	3月18日(月)	4月30日(火)
7月出産予定	2月6日(火)	3月12日(火)	4月17日(水)	5月27日(月)
8月出産予定	3月1日(金)	4月10日(水)	5月16日(木)	6月24日(月)
9月出産予定	4月9日(火)	5月8日(水)	6月18日(火)	7月29日(月)
10月出産予定	5月2日(木)	6月11日(火)	7月17日(水)	8月26日(月)
11月出産予定	6月4日(火)	7月9日(火)	8月20日(火)	9月25日(水)
12月出産予定	7月2日(火)	8月8日(木)	9月19日(木)	10月30日(水)
R7年 1月出産予定	8月1日(木)	9月11日(水)	10月17日(木)	11月25日(月)
2月出産予定	9月9日(月)	10月8日(火)	11月20日(水)	12月24日(火)
3月出産予定	10月1日(火)	11月14日(木)	12月20日(金)	R7年1月27日(月)
4月出産予定	11月7日(木)	12月10日(火)	R7年1月22日(水)	2月27日(木)
5月出産予定	12月3日(火)	R7年1月14日(火)	2月18日(火)	3月27日(木)
6月出産予定	R7年1月9日(木)	2月13日(木)	3月19日(水)	R7年4月予定
7月出産予定	2月4日(火)	3月11日(火)	R7年4月予定	R7年5月予定
8月出産予定	3月4日(火)	R7年4月予定	R7年5月予定	R7年6月予定
受付時間	午後1時15分～1時30分			午前9時15分～ 9時30分

日程は高山市ホームページにも掲載しています。

