

2019年度

# パパママ教室のご案内



妊娠おめでとうございます。

大切な新しい『いのち』の誕生を楽しみにしているパパやママ、ご家族のみなさんへ、妊娠中の過ごし方や食事、歯育てについてお話しします。

【場 所】鹿屋市保健相談センター（鹿屋市北田町 11-6）

【教室時間】13:30~15:30（受付 13:00~13:20）

【対象者】妊婦とご家族（妊娠中期〔5~7か月〕での参加をおすすめします）

【内 容】①助産師トーク：妊娠中の過ごし方について

☆ティータイム～お茶を飲みながらリラックスタイム～

②栄養士トーク：妊娠中の食生活のポイントについて

☆鉄分・カルシウムアップメニューの試食

③歯科衛生士トーク：妊娠中からの歯育て

☆歯周病と妊婦さんの関係

パパには、妊婦体験（ジャケットの着用）も用意していますので、ぜひご夫婦でご参加ください♪

☆ 毎月、同じ内容の教室です。ご都合が悪くなくても

次月の教室をご案内しますので、お気軽にご予約ください。

2019年度日程（2019年4月～2020年3月）		持ってくるもの
4月18日（木）	10月8日（火）	・母子健康手帳 ・母子健康手帳副読本 （母子健康手帳と一緒に配布しています） ・筆記用具
5月13日（月）	11月18日（月）	
6月17日（月）	12月9日（月）	
7月19日（金）	1月27日（月）	
8月22日（木）	2月12日（水）	
9月13日（金）	3月2日（月）	

各回先着 25 組の教室ですので、お早めのご予約をおすすめします！  
特に、初産婦さんとその家族のみなさんの積極的な参加をお願いします！

【申し込み先】鹿屋市保健相談センター 電話0994-41-2110