

平成22年度長門市妊婦学級予定表(都合の良い日を選び受講して下さい)

実施場所 及び 申し込み先 : 長門市保健センター (電話 0837-23-1132)

課 別	1 課	2 課	3 課	4~5か月児との交流会
申し込み ×切り	実施日の前の週の火曜日まで	実施日の前日まで	実施日の前の週の火曜日まで	予約なしでも良い
6月コース	平成22年 6月1日(火)	平成22年 6月 8日(火)	平成22年 6月15日(火)	平成22年 7月20日(火)
9月コース	平成22年 9月7日(火)	平成22年 9月 14日(火)	平成22年 9月21日(火)	平成22年 9月21日(火)の 3課で行う
12月コース	平成22年12月7日(火)	平成22年12月 14日(火)	平成22年12月22日(水)	平成23年 1月19日(火)
3月コース	平成23年 3月2日(火)	平成23年 3月 9日(火)	平成23年 3月16日(火)	平成23年 3月16日(火)の 3課で行う
実施時間	午前9時半~午後2時半まで	午後1時半~午後4時半まで	午前10時~午後2時半まで	午後1時半~2時半まで
内容	9:30~ 初めまして!! 自己紹介等	13:30~ 楽なお産のために助産師さんの話を聞こう (体操・呼吸法・産褥経過等)	10:00~ 赤ちゃんのお風呂の入れ方	午後1時半から4~5か月児との交流会 
	10:20~ 食事は大切! 食べ方の工夫 (調理実習と会食)		12:00~ 昼食をいただきながら... 食生活改善推進員さんの食生活アドバイスを聞こう	
	13:15~ 美しい歯をいつまでも (上手な歯みがき方法の実習等)	15:30~ ゆったりプレママへのゴール 	13:30~ 4~5か月児との交流会 (9月と3月実施分のみ)	
	14:00~ 妊娠の経過・気をつけること			
参加者 持参品	・500円 ・エプロン ・歯ブラシ ・筆記用具 ・タオル ・手鏡 ・母子健康手帳	・(母子保健テキスト) ・筆記用具 ・体操のできる服装 ・母子健康手帳	・500円 ・(母子保健テキスト) ・筆記用具 ・母子健康手帳	・筆記用具 ・母子健康手帳

※平成22年7月10日(土)、10月16日(土)、平成23年1月16日(土)の午後から家族学級を予定しております。

詳細は広報等でご確認ください。

※第1子出産予定のかたには個別通知いたします。2子目以降のかたも参加できますので、ご希望があればご連絡ください。