



令和8年度 長門市 健やかマタニティ教室

場所 長門市保健センター
(長門市東深川1326番地6)
妊娠・出産に対する不安が少しでも軽減できる
ようサポートします

第1課 栄養ばっちり&いい歯 編

貧血、体重増加量など気になる妊婦さんの疑問にお答えします。
また、妊娠中はお口のトラブルが生じやすいです。歯のケアにつ
いて学んでみませんか？
会食もあるので妊婦さん同士のお友達づくりにもどうぞ

日時 7月7日(火) 11月10日(火) 3月2日(火)
時間 10:00~13:30
持参物 母子健康手帳 300円(お食事代) 歯ブラシ タオル 手鏡

10:00
妊婦さん同士で自己紹介
産後のメンタルヘルスを学ぼう

11:15
妊娠中の食事の工夫(講話)
日頃の食事を振り返ろう

10:30
美しい歯をいつまでも(講話)
上手な歯みがきの方法を学ぼう

12:00
栄養バランスの良い食事を
楽しく食べよう



第2課 出産準備 編

楽なお産を目指して一緒に妊婦体操をしてみましょう。
分娩までの流れを学び、出産に向けての準備をしませんか？

日時 7月14日(火) 11月17日(火) 3月9日(火)
時間 13:30~15:30
持参物 母子健康手帳 体操のできる服装 母子保健テキスト
(持っている方のみ)

13:30
妊婦さん同士で自己紹介

14:15
妊婦体操・呼吸法の実践
抱っこの練習もあります

13:45
楽なお産のために(講話)
分娩までの経過を学ぼう

15:00
赤ちゃんが泣き止まない時は
どうしたら良い?(講話)



お問合せ・申し込み

実施日の1週間前までに長門市保健センターまでご連絡いただくか
右記のQRコードからLINEでお申込みください。

※変更・中止となった場合は随時お知らせします。

※長門市外にお住いの妊婦さんはオンラインでの申し込みではなく、長門市保健センターまでご連絡をお願いいたします。

長門市保健センター TEL 0837-23-1133



※QRコードよりお申込みをする際
の注意点
長門市公式LINEを登録されてい
ない方はQRコードを読み取って友達
追加をした後に再度QRコードを読
み取り、予約をしてください。