

◎しっかり学べる！マタニティスクール WEB

出産までを快適に過ごし、家族みんなで楽しく、いきいきとしたマタニティライフを送ることができるよう、しっかり学べる「マタニティスクール」を開催しています。妊娠、出産、育児についての不安を和らげるため、パパも一緒に育児体験をしたり、パパ・ママ仲間で楽しくお話する時間もあります。ぜひご参加ください。

回	内容	日時 (5～9月)	持ってくるもの
1回目	2人で楽しくクッキングコース マタニティ歯科講座「むし歯ゼロの子育てを目指して」、妊娠期に知っておきたい食事のポイント、調理実習	5月14日(日) 8月6日(日) 9:30～12:30	母子健康手帳 エプロン 材料費1人400円
2回目	パパしっかり体験コース 沐浴実習とリラクゼーション、母子保健サービスについて	6月4日(日) 9月3日(日) 9:30～11:30	母子健康手帳 運動のできる服装
3回目	わいわいおしゃべりコース イクメン手帳について、胎名を考えよう、妊婦疑似体験、赤ちゃん人形で育児体験	7月2日(日) 9:30～11:30	母子健康手帳 イクメン手帳 筆記用具 材料費1人100円

※原則3回で1セットですが、希望コースのみの参加も可能です。

- 対象 妊婦とその夫（家族も参加可）
- ところ 厚狭地区複合施設
- 申込方法 電話または電子申請サービスで申込み
- 申込期限 各開催日の1週間前
- 問い合わせ・申込先 健康増進課



【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■保健センター

- とき 5月11日(木) 9:30～11:15
- 6月1日(木) 9:30～11:15

■小野田保健センター

- とき 5月25日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

■保健センター

- とき 5月11日(木) 10:00～11:30
- 内容 折り紙で作る「こいのぼり」

■小野田保健センター

- とき 5月25日(木) 10:00～11:30
- 内容 折り紙で作る「まわる風車」

【幼児食に向けてのステップアップ教室】

（母子健康手帳・筆記用具持参）

離乳の完了まであと少し。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加してみませんか。

- 対象 1歳前後の幼児とその保護者

■保健センター

- とき 5月18日(木) 13:30～15:00
- 内容 幼児食のポイント、虫歯予防、生活リズムについて

【健康相談】（健康手帳持参）

- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

■厚狭地区複合施設

- とき 5月9日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

- とき 5月23日(火) 9:30～11:30

【小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 5月25日(木) 14:00～15:00

- ところ 中央図書館

- 演題 「水虫について」

- 講師 根本 圭

（ねもと皮膚科クリニック院長）

- 聴講料 無料

- 定員 80人（先着順）

- 問い合わせ先 健康増進課

※講座修了後、希望者には保健師による健康相談を行います。