





参加無料

『マタニティ教室』のご案内



村では、妊婦さんとそのご家族を対象にマタニティ教室を行っています。
 教室は、4回で1コースの構成で、妊娠中の生活や出産の流れ、調理実習や実技（詳細は下記参照）を学びます。参加ご希望の際は、保健センターまでご連絡ください。
 みんなで楽しく妊娠中のこと、出産のこと、育児のことについて学びましょう♪

◎会場：美浦村保健センター

	第1講座	第2講座	第3講座	第4講座
日時	1月17日(金) 午前9時30分～11時30分	1月24日(金) 午前9時30分～11時30分	1月29日(水) 午前9時30分～午後1時	2月10日(月) 午前9時30分～11時30分
テーマ	妊娠と分娩	歯の健康	栄養と調理	沐浴と育児
内容	◎妊婦さんの健康づくりについて ～出産に向けてイメージをふくらませましょう！ ・日常生活の注意点 ・妊娠～分娩の経過 ・乳房の手入れ ・呼吸法	◎妊婦・子供の歯について ～ママの歯はこれで大丈夫！ ・妊娠と口腔の変化 ・虫歯予防・歯磨き方法	◎妊娠中の栄養について ～みんなでおいしく作って食事をしましょう！ ・食事づくりのポイント ・調理実習	◎沐浴法等 ～赤ちゃん人形を使って実際にお風呂に入れてみよう！ ・妊娠・出産用品の揃え方 ・実技 ・子育て支援センターについて
持ち物	母子健康手帳 	母子健康手帳・歯ブラシ・手鏡・タオル 	母子健康手帳・エプロン・手拭きタオル・三角巾・米1合 	母子健康手帳・タオル 
担当	助産師	歯科衛生士	栄養士	助産師



Q家族や夫は参加していいの？

A大歓迎です。第1講座～第4講座いずれもご家族の方、旦那さんも参加OKです。

Q第2子以降でも参加して大丈夫？その時は、上の子ども連れて行って大丈夫？

A参加OKです。上のお子様は、ご家族やファミリーサポートにお預けの上お越しください。ご協力よろしくお願いします。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
 お問い合わせ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

1月	12日(日)	はたかわ医院 佐倉クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-7011	2月	2日(日)	市川ファミリークリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-2627
	13日(月)	まづらウイメンズクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-875-5100		9日(日)	おおさわ眼科 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎0297-87-6030
	19日(日)	あべ整形外科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2002		11日(火)	かない皮フ科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-0262
	26日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-894-2611		16日(日)	印南クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎0299-79-2114

2月の
乳幼児健診
13:00～13:45受付

4カ月
児

2月17日(月)
令和元年10月生

1歳6
カ月児

2月3日(月)
令和元年6月～7月生

2歳児
歯科

2月4日(火)
平成29年12月～
平成30年1月生