

マタニティスクール等のご案内（H21年度）

マタニティライフは順調ですか。すこやかな赤ちゃんのお誕生を心からお祈りしています。八百津町保健センターでは、みなさんの妊娠期間がゆったり有意義に過ごせますようにマタニティスクールを開催しています。わからないことなどの相談、友達づくりもかねて、ぜひご参加ください。

マタニティスクール2はお父さんの参加もお待ちしています。

マタニティスクール1	マタニティスクール2
【時間】 9：30～14：00 【内容】 妊娠・授乳期の栄養について 食生活全般について 調理実習と試食 子育てのお話 【持ち物】 母子健康手帳・エプロン 家庭教育手帳 予約制です。 <u>3日前までに申し込み</u> 下さい。	【時間】 19：00～21：00 【内容】 お父さんの妊婦体験 妊産婦体操 お産の徴候と経過 赤ちゃんの沐浴 母乳栄養について 【持ち物】 母子健康手帳 予約制です。 <u>前日までに申し込み</u> 下さい。
妊婦歯科健康診査	
【時間】 保健センターだよりをご覧ください（午後に1時間半ぐらいの予定です） 【内容】 歯垢のPHテスト（昼食後は歯磨きをしないでお願いします） 歯科医師による歯科検診 歯科衛生士による講話と歯磨き指導 【持ち物】 母子健康手帳・ふだん使っている歯ブラシ・タオル等 予約は不要です。健診会場で一緒に歯磨きします。 妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりなどにより、歯肉炎・虫歯になりやすいと言われています。この妊娠を機会にもう一度ご自分のお口の中を見直しましょう。	

2009年度の予定

月	マタニティスクール1	マタニティスクール2	妊婦歯科健診
4			16日(木):6～7月予定日
5	8日(金)		
6		11日(木)	4日(木):8～9月予定日
7			
8	7日(金)		5日(水):10～11月予定日
9			
10		1日(木)	8日(木):12～1月予定日
11	20日(金)		
12			10日(木):2～3月予定日
1			
2	3日(水)	23日(火)	15日(月):4～5月予定日
3			

日程・時間の変更もありますので、広報やおつ(保健センターだより)を確認してお越しください。

お問い合わせ・予約申し込み先 八百津町保健センター 43-2111(内線2561)