



# 「プレママスクール」



## のご案内

小諸市では、これからお母さんになられる方が安心して妊娠、出産を迎えられるように、「プレママスクール」を開催しております。妊婦さん同士の交流もできますので、気軽にお出かけください。偶数月は妊娠中、奇数月は産後の話を中心にしますので、2回の参加をお願いします。医療機関の産前学級とは内容が異なりますので、併用しての参加をおすすめします。

お父さんやご家族の方の参加も可能ですので、ぜひ一緒にお越しください。

★ 場 所 小諸市保健センター（小諸市役所2階）  
※駐車券をお持ちになり、受付で提出してください。

★ 受付時間 午後1時20分～1時30分

★ その他 参加時期の目安は妊娠25週となっております、

以下の表の○のある日にお越しください。

対象の月以外の参加の希望は上の2次元バーコードから  
申込をお願いします。体調不良時は次回に延期してください。

★ 持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、水分(必要な方)  
(参加時は状況によりマスクなどの必要な感染対策をしてお越しください)



参加日	月 日	集団の話	参加日	月 日	集団の話
	R8年4月15日(水)	①		R8年10月8日(木)	①
	5月13日(水)	②		11月18日(水)	②
	6月11日(木)	①		12月16日(水)	①
	7月8日(水)	②		R9年1月13日(水)	②
	8月5日(水)	①		2月18日(木)	①
	9月10日(木)	②		3月10日(水)	②

### 教室の流れ

1:20～	受付												
1:35～	開始・オリエンテーション												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>集団の話</th> <th>①</th> <th>②</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>助産師の話</td> <td>妊娠期を安心・安全に過ごすために</td> <td>出産後の母子と授乳について</td> </tr> <tr> <td>食事の話</td> <td>妊娠中の食事について</td> <td>授乳中の食事と栄養について</td> </tr> <tr> <td>歯の話</td> <td>妊娠中のお口について</td> <td>赤ちゃんの歯とお口について</td> </tr> </tbody> </table>	集団の話	①	②	助産師の話	妊娠期を安心・安全に過ごすために	出産後の母子と授乳について	食事の話	妊娠中の食事について	授乳中の食事と栄養について	歯の話	妊娠中のお口について	赤ちゃんの歯とお口について
	集団の話	①	②										
	助産師の話	妊娠期を安心・安全に過ごすために	出産後の母子と授乳について										
食事の話	妊娠中の食事について	授乳中の食事と栄養について											
歯の話	妊娠中のお口について	赤ちゃんの歯とお口について											
3:10～	妊娠週数によりグループに分かれて話や体操をします。												
3:30～	個別の相談（保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士にて対応）												

### 裏面の

プレパパスクールもご覧ください



お問い合わせ  
小諸市健康づくり課  
保健予防係  
☎0267-25-1880