



令和2年度

ふしママスクール



妊娠おめでとうございます。妊娠中の過ごし方や出産・育児のことを学習しお話しも交えながら、妊婦さん同士で楽しいひと時を過ごしませんか。



テーマ	赤ちゃん&ママの 食事とお口の健康	お産にむけての準備 赤ちゃんとの生活
内容	妊娠・授乳中の食生活 妊娠中の歯の健康 唾液潜血試験 	お産の経過 赤ちゃんとの生活 
講師	栄養士・歯科衛生士	助産師・保健師
持ってくるもの	母子健康手帳・筆記用具	
		※動きやすい服装
時間	午後1時30分から3時30分（受付：午後1時から）	
場所		
西保健センター	4月21日（火）	5月26日（火）
東保健センター	6月 2日（火）	7月14日（火）
西保健センター	8月25日（火）	9月29日（火）
東保健センター	10月20日（火）	11月17日（火）
西保健センター	11月24日（火）	12月 1日（火）
東保健センター	令和3年 1月19日（火）	令和3年 2月24日（水）



◆予約は必要ありません。
都合の良い日程でご参加ください。

呉市保健所
西保健センター TEL 25-3542
東保健センター TEL 71-9176