





〈令和4年度〉

# プレママスクールのご案内

妊娠おめでとうございます。妊娠中の過ごし方や出産・育児のことなどを学習しお話しも交えながら、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 	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・マスク着用	
		※動きやすい服装
時間	午後1時30分～午後3時（受付：午後1時から）	
場所		
西保健センター	4月19日（火）	5月24日（火）
東保健センター	6月21日（火）	7月 5日（火）
西保健センター	8月23日（火）	9月 6日（火）
東保健センター	10月18日（火）	11月15日（火）
西保健センター	11月29日（火）	12月 6日（火）
東保健センター	令和5年1月17日（火）	令和5年2月14日（火）

※参加予約が必要です。定員10人（定員になり次第締め切らせていただきます。）

※新型コロナウイルスによる感染症拡大防止のため、変更・中止させていただく際は呉市子育て支援アプリ「くれっこアプリ(母子モ)」でお知らせします。



iPhone/iPadはこちらから



Android スマートフォンはこちらから

## 予約先



呉市保健所  
西保健センター（すこやかセンターくれ）  
TEL 25-3542  
東保健センター（広市民センター2階）  
TEL 71-9176