

2023年度

# プレママ・パパクラス 日程表



## Aコース

	時間	内容	講師・担当	備考
1日目 (金)	受付 13:15から 13:30-14:00	オリエンテーション こころとからだの変化-妊娠期-	助産師	会場： 健康福社会館 4階 講習室
	14:00-14:10	(休憩)		
	14:10-14:30	歯の衛生 -お母さんと赤ちゃんの口の中の健康づくり-	歯科衛生士	
	14:30-14:50	栄養と食生活 -妊娠中の栄養バランスと食事の注意-	栄養士	
2日目 (金)	受付 13:15から 13:30-15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・分娩経過</li> <li>・お産のときのリラックス法</li> <li>・産後のライフスタイル -無理をしない母乳育児と乳房管理-</li> </ul> (途中休憩があります)	助産師	*動きやすい服装 でお越しくださ い。(マットの上 に座ります。)
				会場： 健康福社会館 4階 講習室

## Bコース 二部制

	時間	内容	講師・担当	備考
(土)	第一部 受付 9:45から 10:00-10:05	第一部オリエンテーション	保健師 助産師	*ぜひパートナー さんも一緒にご 参加ください。
	10:05-10:40	・沐浴実習、保育体験		
	10:40-11:00	・産後のメンタル支援について		
	第二部 受付 10:45から 11:00-11:05	第二部オリエンテーション		
	11:05-11:40	・沐浴実習、保育体験		
	11:40-12:00	・産後のメンタル支援について		
				会場： 健康福社会館 2階 教室