

2024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 13:30-14:15	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： 健康福祉会館 4階 講習室
	14:15-14:25	(休憩)		
	14:25-14:55	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	
	14:55-15:00	(休憩)		
	15:00-15:30	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 13:30-16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・分娩経過 ・お産のときのリラックス法 ・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- (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： 健康福祉会館 4階 講習室

Bコース

	時間	内容	講師・担当	備考
(土)	受付 9:45から 10:00-10:05	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。
	10:05-12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・沐浴実習 ・保育体験 ・産後のメンタル支援について ・妊婦体験 		
	休憩は 10:55-11:00	※当日はグループ分けを行います。グルー プごとに受講する内容の順番が違います。		会場： 健康福祉会館 2階 教室