



Health Information

問い合わせ先

健康増進課

☎ 52 - 1116 (きらら館)

☎ 43 - 1232 (ゆうゆう館)

平成18年度 フレッシュパパ・ママ教室

市では、妊娠・出産・育児について学んだり、日頃考えていることを話し合ったりする場として両親学級を行っています。この機会に、お友達を作ってみませんか!!

	日 付	内 容	講 師
A	6月20日(火) 8月30日(水) 10月17日(火) 12月 8日(金) 2月13日(火)	・皆で体験!!骨盤ケア ・お産の進み方と呼吸法	保健師 助産師
B	7月17日(月) 9月12日(火) 11月25日(土) 1月29日(月) 3月10日(土)	・赤ちゃんの体や日常生活について ・赤ちゃんをお風呂に入れよう ・パパの妊婦体験!! ・妊娠中の食事について ～ママになるための食事・試食会～	保健師 栄養士

場 所 下野市保健福祉センターゆうゆう館

時 間 午前9時30分～11時30分

事前に申し込みをしてください。 保健福祉センターゆうゆう館内 健康増進課 ☎43 - 1232
《希望のコース・住所・氏名・電話番号・予定日を伝えてください》
パパのみ・ママのみ・パパとママでご参加ください。 1回のみ申し込みも可能です。
各コースとも定員20組です。 参加費は無料です。 母子手帳をお持ちください。
Aコースに参加される方は、体操のできる服装でお越しください。

赤ちゃん広場 ～子どもと一緒に気軽に出かけてみよう!!～

赤ちゃんと病院から戻ってきて、いかがお過ごしですか？

おっぱいやミルクは足りてるかな？健診っていつ？赤ちゃんが起きている時は、どんなふうにあやしたらいいの？...などなど育児に悩みはつきものです。そんなお母さんと赤ちゃんを対象に育児教室を行います。パパの参加も大歓迎です。保健師・助産師・保育士・栄養士など専門のスタッフがいますので安心です！

石橋地区(きらら館)		国分寺・南河内地区(ゆうゆう館)	
開催日	対象者	開催日	対象者
6月14日(水)	3・4月生まれ	6月21日(水)	3・4月生まれ
7月26日(水)		7月19日(水)	
8月7日(月)	5・6月生まれ	8月9日(水)	5・6月生まれ
9月13日(水)		9月20日(水)	
10月2日(月)	7・8月生まれ	10月18日(水)	7・8月生まれ
11月21日(火)		11月15日(水)	
12月4日(月)	9・10月生まれ	12月13日(水)	9・10月生まれ
1月22日(月)		1月17日(水)	
2月26日(月)	11・12月生まれ	2月21日(水)	11・12月生まれ
3月20日(火)		3月14日(水)	

内 容 市の保健事業の流れ、予防接種のお話、赤ちゃんの手遊び、ベビーマッサージ

赤ちゃんの発達・発育について、離乳食準備、赤ちゃんの手遊び、ベビーマッサージ、フリートーク

場 所 下野市保健福祉センターきらら館(石橋地区)、ゆうゆう館(国分寺・南河内地区)

時 間 午前10時10分～11時30分(受付:10時～10時10分)

持ち物 母子手帳、バスタオル、赤ちゃんの着替え1組、ミルク、オムツ等