



妊婦さんのための 健康教室

千曲市
令和8年度
たまご
教室

妊娠初期～中期におすすめ
(～28 週頃)

A コース(妊婦のみ)

(担当:管理栄養士、歯科衛生士)

赤ちゃんが元気に育つために、
そして自身の健康維持のために

食生活の基本を知ろう!!

安全に食べられる口を育てるために、
赤ちゃんの口腔機能の発達を知ろう

【実技】

RD テスト

(むし歯リスクをみる唾液検査)

妊娠中期～後期におすすめ
(16 週頃～)

B コース(妊婦のみ)

(担当:助産師、保健師)

妊娠・出産の経過について学び、
自身のからだの変化を知ろう。
マタニティストレッチや呼吸法を
一緒にやってみよう♪

【実技】

ストレッチ、沐浴

※動きやすい服装でお越しください

パパママふたりで参加

パパママコース

(担当:助産師、保健師、歯科衛生士)

安心して出産を迎えるために、
入院のタイミング・出産の進み方
を夫婦で学ぼう♪

自分に合った歯の磨き方を知ろう

【実技】

妊婦体験や赤ちゃんのお世話体験
歯ブラシの選び方・磨き方

日程表

定員:A・B コース 各 8 名 、パパママコース:8 組

※LINE での申し込みとなります。裏面の QR コードからお申し込みください。

予約は教室の 3 日前までとなります。2 日前以降の予約・キャンセルは保健センターへ
ご連絡ください。また定員になり次第締め切りとなります。

A コース(妊婦のみ)	B コース(妊婦のみ)	パパママコース	
4 月 16 日(木)	5 月 19 日(火)	4 月 30 日(木)	6 月 1 日(月)
6 月 25 日(木)	7 月 31 日(金)	7 月 17 日(金)	9 月 9 日(水)
8 月 24 日(月)	10 月 5 日(月)	10 月 22 日(木)	11 月 25 日(水)
11 月 2 日(月)	1 月 19 日(火)	12 月 24 日(木)	2 月 16 日(火)
2 月 5 日(金)	3 月 9 日(火)		

【場所】

千曲市役所 2 階 保健センター

【時間】

(受付) 13:15～13:30

(講座時間)13:30～16:00

【持ち物】

母子健康手帳、筆記用具、飲み物など

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 母子保健係

026-273-1111

(内線 2131、2132、2133)



千曲市キャラクター『あん姫』