

令和7年度
千曲市
たまご教室

妊婦さんのための
健康教室



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!!

赤ちゃんが安全に食べられる口を育
てるために、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)

安心してお産を迎えるために、入
院のタイミング・お産の進み方を
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

※お申し込みは先着順とし、定員になり次第、締め切らせていただきます。

Aコース(妊婦のみ)	Bコース(妊婦のみ)	パパママコース	
5月16日(金)	6月12日(木)	4月17日(木)	5月23日(金)
7月7日(月)	8月25日(月)	7月18日(金)	9月12日(金)
9月8日(月)	11月10日(月)	10月23日(木)	11月26日(水)
12月8日(月)	1月20日(火)	12月25日(木)	2月17日(火)
2月9日(月)	3月10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】

千曲市役所 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』