


マタニティクラス

対象者	妊婦とその家族	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠・分娩の経過と日常生活で気をつけたいこと ● 妊産婦の食事・栄養 ● パパの育休について ● おむつ・着替え・沐浴体験 ● お父さんの妊婦体験 ● 尿中塩分チェック 	<ul style="list-style-type: none"> ● 親と子の歯の健康 ● 産後のお話 ● 抱っこ・授乳姿勢体験 ● 出産・子育てにおける制度とサービスの紹介 ● お父さんの妊婦体験
場所	中野保健センター	中野保健センター
時間	午前 9:30～11:30	午前 9:30～11:30
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ● 筆記用具 ● 母子健康手帳 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筆記用具 ● 母子健康手帳 ● 子育て応援ガイドブック ※動きやすい服装でお出かけください。
日程	5月11日(土)	6月15日(土)
	7月6日(土)	8月3日(土)
	10月5日(土)	11月23日(土)
	令和7年2月1日(土)	3月1日(土)

対象者	妊婦とその夫	
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ● ママとパパの産後のメンタルについて ● 調理実習～“PAPA”っとクッキング～
	場所	中野保健センター
	時間	午前 9:30～12:00
持ち物	筆記用具、母子健康手帳、エプロン・バンダナ (パパ用)	
日程	9月7日(土)	12月7日(土)

育児教室

対象	4～6か月児	8～10か月児	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己紹介 ● 赤ちゃん体操☆親子でスキンシップ ● 離乳食初期の話と簡単な作り方の紹介 ● 離乳食作りの体験、試食 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己紹介 ● 赤ちゃんの歯の健康 (歯科医師の話) ● 離乳食中期～後期の話と簡単な作り方の紹介、試食 ● 絵本の読み聞かせ(図書館司書の話) 	
場所	中野保健センター	中野保健センター	
時間	午前10:00～11:30	午後1:15～3:30	
持ち物	フェイスタオル (体操で使います) ※動ける服装でお出かけください。		
日程	4月16日(火)	5月21日(火)	4月17日(水)
	6月13日(木)	7月9日(火)	6月12日(水)
	8月20日(火)	9月10日(火)	7月10日(水)
	10月17日(木)	11月19日(火)	9月11日(水)
	12月10日(火)	令和7年1月16日(木)	11月20日(水)
	2月13日(木)	3月18日(火)	12月11日(水)
			令和7年1月15日(水)
			2月12日(水)

★3日前までに予約をお願いします。
お問い合わせ先：健康づくり課母子保健係 22-2111 (内線385・388)

長野県小児救急電話相談

子どもの夜間の急な病気(発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど)で判断に困ったら#8000もご利用ください。
■利用時間:毎日午後7時～翌午前8時
(#8000でつながらない場合は026-235-1818へお電話ください。)



こどもの救急

夜間や休日などの診療時間外に医療機関にかかった方がよいかの判断の目安を、日本小児科学会が提供しているホームページです。判断の一助としてください。

