

すくすく赤ちゃんセミナー～赤ちゃんとその家族の健康を学ぶ～ に参加してみませんか？

妊娠中はお腹の中の赤ちゃんだけでなく、自分自身や家族の健康を考える大切な機会です。
是非、ご家族と一緒においでください。（参加費無料）

①妊娠基本編 (母子手帳交付)

- ・妊娠の経過について
- ・妊婦健診の重要性について
- ・妊娠初期に重要な栄養について
※食事の基準量の展示を行います

妊婦体験スーツを着たり、口の中にたばこの煙がどのくらい残っているかの検査も実施しています

参加者からこんなコメントを
いただきました！

- ・健診は赤ちゃんの成長を知るためにも大切なんですね。
- ・食事の摂り方のポイントが分かってよかったです。
- ・「妊婦体験スーツ」を着て妊婦さんの体はこんなに重いのか・・・と知ることができました。

②妊娠応用編

- ・妊婦健診の結果の読み取りについて
- ・妊婦健診の結果に合った食べ方について
- ・パートナーの体に合った食べ方について
※食事の基準量の展示を行います

妊娠中は口の中の健康を保つことも重要です！
うがいをして、口の中の健康状態をチェックできる検査を実施します

- ・元気な赤ちゃんを産むためには胎盤を守ることが大切なんですね。
- ・体重の増え方の確認ができそれに合わせて食べ方を振り返ろうと思いました。
- ・歯科健診に行ってみようと思いました。

③出産編

- ・赤ちゃんの風呂入れについて
- ・赤ちゃんのお世話の仕方等について

赤ちゃん人形を使いながら、お風呂入れなどの体験ができます

- ・お風呂の入れ方や着替え、オムツの替え方が分かって役立ちました。
- ・お腹が張ったときの寝かたが分かって良かったです。

平成30年度 すくすく赤ちゃんセミナー 日程表

～赤ちゃんとその家族の健康を学ぶ～

初めて出産される方は
②妊娠応用編の参加を
お勧めしています

<日時>

	①妊娠基本編		②妊娠応用編				③出産編		
【対象】	妊娠15週ごろまで		妊娠16週から25週ごろ				妊娠26週から33週ごろ		
【会場】	上越市福祉交流プラザ こども発達支援センター3階 (地図は下に掲載)		上越市福祉交流プラザ こども発達支援センター3階 (地図は下に掲載)		上越保健センター (地図はP4に掲載)		上越市福祉交流プラザ こども発達支援センター3階 (地図は下に掲載)		
【開催時間】 ()は受付時間	【10時～11時30分】 (9時30分～9時50分) ※①妊娠基本編の前に母子手帳交付を行っています。 母子手帳交付を希望の方は、9時～9時30分の間に お越しください。		【14時～16時】 (13時30分～13時50分)	【9時30分～11時30分】 (9時から9時20分)	【14時～16時】 (13時30分から13時50分)	【9時30分～11時30分】 (9時から9時20分)	【9時30分～11時30分】 (9時から9時20分)		
【開催日】	H30年 4/4 (水)	H30年 4/18 (水)		H30年 4/15 (日)	H30年 4/13 (金)		H30年 4/4 (水)	H30年 4/15 (日)	H30年 4/18 (水)
	5/9 (水)	5/23 (水)	H30年 5/24 (木)	5/20 (日)		H30年 5/26 (土)	5/9 (水)	5/20 (日)	5/23 (水)
	6/6 (水)	6/20 (水)		6/17 (日)	6/15 (金)		6/6 (水)	6/17 (日)	6/20 (水)
	7/4 (水)	7/18 (水)	7/19 (木)	7/22 (日)		7/28 (土)	7/4 (水)	7/22 (日)	7/18 (水)
	8/1 (水)	8/22 (水)		8/19 (日)	8/10 (金)		8/1 (水)	8/19 (日)	8/22 (水)
	9/5 (水)	9/19 (水)	9/20 (木)	9/9 (日)		9/29 (土)	9/5 (水)	9/9 (日)	9/19 (水)
	10/3 (水)	10/17 (水)		10/21 (日)	10/12 (金)		10/3 (水)	10/21 (日)	10/17 (水)
	11/7 (水)	11/21 (水)	11/15 (木)	11/18 (日)		11/10 (土)	11/7 (水)	11/18 (日)	11/21 (水)
	12/5 (水)	12/19 (水)		12/16 (日)	12/14 (金)		12/5 (水)	12/16 (日)	12/19 (水)
	H31年 1/9 (水)	H31年 1/23 (水)	H31年 1/24 (木)	H31年 1/20 (日)		H31年 1/26 (土)	H31年 1/9 (水)	H31年 1/20 (日)	H31年 1/23 (水)
	2/6 (水)	2/20 (水)		2/17 (日)	H31年 2/15 (金)		2/6 (水)	2/17 (日)	2/20 (水)
	3/6 (水)	3/20 (水)	3/7 (木)	3/17 (日)		3/9 (土)	3/6 (水)	3/17 (日)	3/20 (水)
定員							定員:8組	定員:15組	定員:8組
申し込みについて	申し込みは不要です。		☆要予約：開催日の1週間前までにお申し込みください。				☆要予約：開催日の1か月前から申し込みを開始します。 定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。		
持ち物など	母子手帳・父子手帳・筆記用具 ※冬のセミナーに参加される方は、暖かい服装でお越しください。								

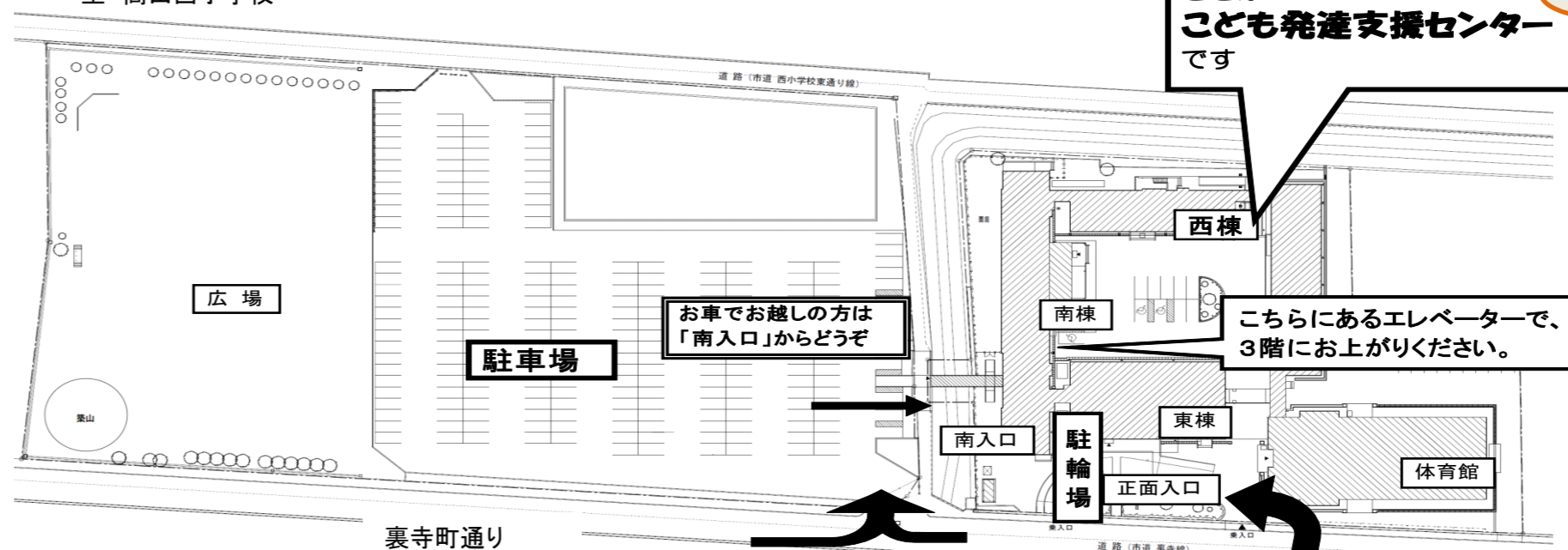
【申し込み先】 上越市健康づくり推進課 電話：025-526-5111 (内線：1161)

上越市福祉交流プラザ 会場図

住所：寺町2丁目20番1号
電話：025-527-2525



至 高田西小学校



※車でお越しの方は、「南入口」からお入りください。館内に案内看板があります。
※徒歩等でお越しの方は、「東棟正面入口」からお入りください。

参加される日は体調を
みてご参加ください

上越保健センター
会場図

上越保健センター

住所: 新光町1-8-11 電話: 025-524-1265



【申し込み・問い合わせ先】
上越市 健康づくり推進課
電話 025-526-5111
(内線: 1161)