

令和5年度 母子保健事業日程表

☆母子健康手帳をお忘れなく！



注意：事業日程、事業内容、実施方法などは、変更・中止となる場合があります。「子育てするならふっさ情報サイト こふくナビ」でご確認いただくか、保健センターにお問い合わせください。



これからパパ・ママになる方向けの教室です。パパ・ママになる準備をしましょう！

パパママクラス(予約制)

【時間】 午後1:30～3:30
【対象】 これからお母さん、お父さんになる方
【場所】 保健センター

☆1コース4回です。

| | | | |
|--|---|--|---|
| 1日目 ・妊娠、お産、母乳育児の話 ・育児の話 | 2日目 ・妊娠中と生まれてくる赤ちゃんの歯の健康 ・妊婦歯科健康診査 | 3日目 ・栄養の話 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方※1 | 4日目 ・子育ての話 ・母子保健サービスの話 ・子育て体験談 |
| 4・5月コース 4月 15日(土) 4月 20日(木) 5月 13日(土) 5月 18日(木) | 6・7月コース 6月 10日(土) 6月 15日(木) 7月 1日(土) 7月 13日(木) | 8・9月コース 8月 5日(土) 8月 17日(木) 9月 2日(土) 9月 14日(木) | 10・11月コース 10月 7日(土) 10月 12日(木) 11月 11日(土) 11月 16日(木) |
| 12・1月コース 12月 9日(土) 12月 14日(木) 1月 13日(土) 1月 18日(木) | 2・3月コース 2月 3日(土) 2月 15日(木) 3月 2日(土) 3月 14日(木) | | |

離乳食教室(予約制)

初期・中期食

【対象】 4か月～6か月の乳児
【内容】 離乳食(初期・中期食)の作り方、進め方※2

| 開催日 | |
|---------------|------------|
| 4月 12日(水) | 10月 11日(水) |
| 5月 10日(水) | 11月 8日(水) |
| 6月 14日(水) | 12月 13日(水) |
| 7月 12日(水) | 1月 10日(水) |
| 8月 9日(水) | 2月 14日(水) |
| 9月 13日(水) | 3月 13日(水) |
| 保健センター | |
| 午前10:00～11:30 | |

中期・後期食

【対象】 7か月～1歳未満の乳児
【内容】 離乳食(中期・後期食)の作り方、進め方、幼児食のお話

| 開催日 | |
|---------------|--|
| 5月 25日(木) | |
| 8月 30日(水) | |
| 11月 22日(水) | |
| 2月 29日(木) | |
| 保健センター | |
| 午前10:00～11:30 | |
| ※中期・後期食は託児あり | |

※2「子育てするならふっさ情報サイト こふくナビ」に「福が生まれる子育て動画②-離乳食編-」を載せておりますので、ご覧ください。

育児相談(予約制)

育児で悩んでいることはありませんか？
【内容】 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談
【対象】 乳幼児(0か月～未就学児)と保護者

| 開催日 | |
|---------------|--------------|
| 4月 7日(金) | |
| 5月 12日(金) | 5月 24日(水) |
| 6月 2日(金) | |
| 7月 7日(金) | 7月 26日(水) |
| | 8月 23日(水) |
| 9月 1日(金) | |
| 10月 6日(金) | |
| 11月 10日(金) | 11月 29日(水) |
| 12月 1日(金) | |
| | 1月 24日(水) |
| 2月 2日(金) | |
| 3月 1日(金) | 3月 27日(水) |
| 子ども応援館 | 保健センター |
| 午前10:00～11:30 | 午前9:30～11:00 |

※2歳未満の方は、フェイスタオルをご持参ください。

すくすくベビークラス(予約制)

ねんねの頃(2か月～5か月頃)

| 開催日 | |
|---------------|--|
| 4月 11日(火) | |
| 7月 11日(火) | |
| 10月 26日(木) | |
| 1月 11日(木) | |
| 保健センター | |
| 午前10:00～11:30 | |

【内容】 赤ちゃんとの生活、ふれあい遊び、予防接種の話、身体測定など

おすわりの頃(6か月～1歳頃)

| 開催日 | |
|---------------|--|
| 5月 9日(火) | |
| 9月 21日(木) | |
| 2月 28日(水) | |
| 保健センター | |
| 午前10:00～11:30 | |

【内容】 歯と食事の話、親子遊び、絵本の読み聞かせ、身体測定など



駐車スペースが限られていますので、お車でのご来場はご遠慮ください。問合せは、なるべく午前中にお願います。都合により、実施場所が変更になる場合があります。

問合せ(予約先)
福生市保健センター(福祉保健部健康課)
住所 福生市福生2125番地3
電話 552-0061

