

パパママ教室、マタニティ教室のご案内

この度は、妊娠おめでとうございます。香南市では、妊婦の皆さまやご家族の方が安心して妊娠・出産・育児ができるように、知識や技術を得る機会として、妊娠中に2つの教室を開催しています。ぜひご参加ください。

	パパママ教室	マタニティ教室
日程	令和7年 ・5月28日(水) ・7月26日(土) ・9月9日(火) ・11月16日(日) 令和8年 ・1月21日(水) ・3月14日(土)	令和7年 ・4月22日(火) ・6月17日(火) ・8月26日(火) ・10月7日(火) ・12月9日(火) 令和8年 ・2月17日(火)
時間	平日開催分 13:15～16:00(受付 13:00～) 土日開催分 9:15～12:00(受付 9:00～)	13:30～15:00(受付:13:15～)
内容	・栄養士の講話(妊娠期・授乳期の栄養)【20分】 ・保健師の講話(出産準備、産後の生活)【25分】 ・助産師の講話(妊娠中の体の変化とお産に向けてのワンポイント)【30分】 ・沐浴、オムツ交換、抱っこ体験、妊婦の疑似体験【55分】	・助産師による講話と実技(妊婦体操・呼吸法・母乳栄養)【50分】 ・妊婦さん同士の交流【20分】 ・保育所に関するご案内【5分】 ・「にこなん」の施設紹介【教室終了後】
場所	のいちふれあいセンター (香南市野市町西野 534 番地 1)	総合子育て支援センター「にこなん」 (香南市野市町西野 2072 番地 4)
対象者	香南市在住の妊婦さんご家族	香南市在住の妊婦さん
定員	14組(一人での参加も可能です！)	10人

◇お持ちいただくもの:母子健康手帳

◇参加申込み・問合せ先:事前に電話・メールでお申込みください。

香南市役所 健康対策課 TEL:0887-50-3011

E-mail:himawari@city.kochi-konan.lg.jp

土日開催分の当日連絡先:0887-56-0511(市役所代表番号)



地区の担当保健師がいます。

妊娠・出産・子育てのサポートをさせていただきます。よろしくお願いします。

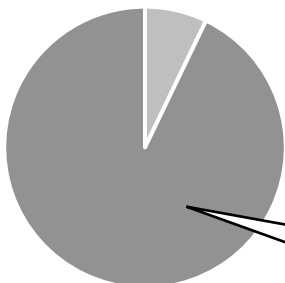
★メールでのお申込みの際に以下の内容をお送りください。

教室共通:①妊婦氏名②生年月日③電話番号

パパママ教室:上記に加え、④家族の参加の有無(続柄)

----- 妊娠期の歯の健康について -----

香南市の現状(R5 年度)



妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足など様々な変化の影響で口内環境が悪くなりやすい時期です。

歯周病が重症化すると、

早産や低出生児出産のリスクがあると報告されています。

マイナス1歳からのむし歯予防を始めましょう！

香南市では受診者のうち約92%の方が要指導・要精密という結果でした

