



ハッピー♥マタニティライフ講座

出産後、信頼しあえる家族関係を築いていくためには、
妊娠中からの『対話』がとっても大切です。

なかなか言えない感謝を伝えたり、家事や育児の役割分担
を一緒にお話することで、今後の子育てのイメージづくりの
参考にしてみませんか♪

当日は、子育て個別相談会に来られる赤ちゃんや先輩ママ
と交流会を企画しています♪



対 象	市内にお住まいの妊婦さん・夫(パートナー)・ご家族
会 場	長浜市保健センター（ウェルセンター内）
時 間	10：00～11：15
日 程 ※いずれも同じ内容です。	令和7年 7月15日（火） 令和7年 10月15日（水） 令和8年 2月16日（月）
内 容	①歯のおはなし RDテスト（だ液の中のむし歯菌を調べる検査）を しますので、つばをとる前の約2時間は飲食、歯磨き、 洗口を控えることが望ましいです。 （無理のない範囲で結構です） ②栄養のおはなし 妊娠中に必要な食事量はご存じですか？ ③「パパ♥ママ思いやりシート」を使ったワーク ④先輩ママとの交流タイム 夫婦や家族で 話すきっかけに なったよ!! 具体的に何を準備 すれば良いか 分かった!!  
持 ち 物	母子健康手帳・お口の健康手帳
予約方法	予約制のため右記の予約フォームよりお申し込みください （※ご予約は一週間前までに）予約数：5 枠



その他

○予約後キャンセルを希望される方、発熱等のかぜ症状が持続している方、その他事前におたすねやご相談のある方は、下記の連絡先までご連絡ください。

○当日7時30分の時点で暴風警報・暴風雪警報または何らかの特別警報が発令された場合は、中止します。



【問合せ・連絡先】 長浜市保健センター
TEL：0749-65-7751（平日9：00-16：45）