

令和6年度

# 妊婦教室

ママになる大きな喜びの反面ちょっぴり不安を抱えながら  
過ごしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

「妊娠中に気を付けることは？」

「出産ってどんな感じ？」

「赤ちゃんとの生活は？」



妊婦さんの気持ちは嬉しさ、希望、不安など様々な気持ちがありますよね？  
同じ気持ちを持つ妊婦さん同士で妊娠・出産について楽しく学んでみませんか？  
遠野市では皆さんの安産と元気な赤ちゃんの誕生を願って妊婦教室を開催しています。  
皆さんの参加をお待ちしています。

## 教室内容

◎県立二戸病院病院長 小笠原遠野市助産院監督医による超音波検査（エコー）

- ・気になること、不安なことを医師に相談できます

◎歯科衛生士からのお話し

- ・妊娠期の口腔の健康と児の健康について

◎助産師からのお話し

- ・妊娠中の過ごし方や起こりやすい異常について
- ・出産に向けた準備や入院のタイミングについて

※気になることや、心配なことがあればお気軽にご相談下さい

## 教室日程

【場 所】 遠野市助産院  
【時 間】 10:00～11:30  
【対 象】 どなたでも参加できます  
【持ち物】 母子健康手帳

| 令和6年度 開 催 日 |           |
|-------------|-----------|
| 4月 5日（金）    | 10月25日（金） |
| 5月31日（金）    | 11月29日（金） |
| 6月28日（金）    | 12月13日（金） |
| 7月 5日（金）    | 1月10日（金）  |
| 8月 2日（金）    | 2月14日（金）  |
| 9月27日（金）    | 3月28日（金）  |

## 申し込み先

※申し込みが必要です。下記までお申し込み下さい。  
（当日の申し込みも可能です。お気軽にご参加下さい。）

遠野市 保健医療課 遠野市助産院 （遠野健康福祉の里内）  
0198-62-1103（平日の9:00～17:00の間にお電話下さい）

※この案内は母子健康手帳を交付された方全員にお送りしておりますのでご了承願います。