

プレママ相談日のご案内

保健師・栄養士による
妊娠中から産後の健康・栄養・育児について
相談をお受けします。

両親教室の内容も体験できます。 ※お父さんも一緒に参加できます。

❖ 健康相談

- ・ 妊婦健診で「血糖値・血圧が高い」と言われ心配
- ・ 妊娠中の体のこと、からだチェック
- ・ 血圧測定

❖ 栄養相談

- ・ 「体重が増えすぎと言われたけど…」など 体重のコントロールについて
- ・ 「妊娠中の栄養は足りてるだろうか？」など
- ・ 塩分濃度測定 ※お味噌汁を持参してください

❖ 赤ちゃんのお世話体験（沐浴・抱っこ・おむつ交換）

❖ お父さんの妊婦体験（妊婦ジャケットの着用）



会場 恵庭市民会館 2階 視聴覚室（変更となる場合があります。）

日時 月1回（日程表をご覧ください）

①9:30～10:30 の中で内容に応じて30分～1時間程度

②10:50～11:50

要予約制

前日までに
お申し込みください

R6.4月22日(月)	5月27日(月)	6月24日(月)
7月29日(月)	8月26日(月)	9月30日(月)
10月28日(月)	11月25日(月)	12月23日(月)
R7.1月27日(月)	2月19(水)	3月24日(月)

<申し込み・問い合わせ先>

恵庭市役所 子ども未来部 えにわっこ応援センター
恵庭市京町1番地

TEL:0123-33-3131(内線1253・1254)

心配やご相談がある際は、プレママ相談日以外でも随時相談をお受けします。