



令和5年度

パパママ教室【要予約】



妊娠おめでとうございます！

この教室は、赤ちゃんをより安心して迎えられるようにと開催していますので、ぜひご参加ください。

	◇健康管理編◇ 【 】は予約開始日	◇出産・育児準備編◇ 【 】は予約開始日
受講時期	妊娠初期～中期の方	妊娠中期～後期の方
	※あくまで目安です。上記の時期でなくても受講していただけます。	
内容	ママの歯のおはなし ママの栄養のおはなし 妊娠期・産後用品の展示	お産のおはなし 産後ママの心と体のケアについてのおはなし 赤ちゃんのお風呂（沐浴）と着替えのおはなし
開催日時	保健福祉センター 令和5年4月13日(木)【3/15(水)～】	保健福祉センター ※初産婦の方のみ 7月15日(土)【6/19(月)～】
	6月20日(火)【5/15(月)～】	11月18日(土)【10/16(月)～】
	8月24日(木)【7/18(火)～】	令和6年3月9日(土)【2/13(火)～】
	10月12日(木)【9/11(月)～】	受付時間 9:15～9:30
	12月14日(木)【11/13(月)～】	教室開催時間 9:30～11:00
	令和6年2月9日(金)【1/9(火)～】	オンライン ※どなたでも
	受付時間 9:15～9:30	 5月14日(日)【4/10(月)～】
	教室開催時間 9:30～10:30	9月10日(日)【8/14(月)～】
	 <div data-bbox="470 1668 821 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">『だし活のすすめ』は同日開催です！ぜひご参加ください★</div>	令和6年1月14日(日)【12/11(月)～】
		

★詳細や予約はホームページをご確認ください。