

令和8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。  
ぜひご参加ください。



	◇ 健康管理編 ◇		◇ 出産・育児準備編 ◇	
受講時期	妊娠初期～中期の方		妊娠中期～後期の方	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ママの歯のおはなし</li> <li>• ママの栄養のおはなし</li> <li>• 妊娠期・産後用品の展示</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• お産や産後ママの心と体のケアについてのおはなし</li> <li>• 赤ちゃんとの生活を考えよう</li> <li>• 赤ちゃんのお風呂（沐浴）の模擬体験</li> </ul>	
日程	実施日	予約開始日	実施日	予約開始日
	4月15日(水)	3月16日(月)	5月24日(日)	4月27日(月)
	6月18日(木)	5月18日(月)	7月11日(土)	6月15日(月)
	8月5日(水)	7月6日(月)	9月13日(日)	8月17日(月)
	10月6日(火)	9月7日(月)	11月21日(土)	10月26日(月)
	12月8日(火)	11月9日(月)	令和9年 1月17日(日)	12月21日(月)
	令和9年 2月10日(水)	1月12日(火)	3月6日(土)	2月8日(月)
時間	受付時間	9:15～9:30	受付時間	9:15～9:30
	教室開催時間	9:30～10:30	教室開催時間	9:30～11:30
備考	『だし活のすすめ』も同日開催しています！ ぜひご参加ください★			



場所：保健福祉センター

※受講時期はあくまで目安です。上記の時期でなくても受講していただけます。

★詳細や予約はホームページをご確認ください。

