

令和4年度

パパママくらぶ



安心して出産や子育てを行なうことができるように、妊娠や育児について学んだり
妊娠・出産後の生活について考えてみませんか♪ 経産婦さんもぜひご参加ください。

年間スケジュール

実施会場は **H** 保健センター(総合センター3階) **S** 栗南保健センター です

なお会場変更がある場合は予約の際にお伝えします

最新情報はこちら♪



日にち	受付時間 (所要時間)	メニュー	会場	日にち	受付時間 (所要時間)	メニュー	会場
R4年 4/22(金)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	H	10/5(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	H
4/28(木)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	10/15(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
5/21(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	11/9(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
5/24(火)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	11/19(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
6/3(金)	9:45~10:00 (1.5h)	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~	H	12/2(金)	9:45~10:00 (1.5h)	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~	H
6/25(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	H	12/5(月)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
7/8(金)	18:45~19:00 (1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	R5年 1/17(火)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S
7/13(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	H	1/24(火)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
7/27(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	1/28(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
8/26(金)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	2/18(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
9/10(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	3/10(金)	18:45~19:00 (1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
9/27(火)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	3/22(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
10/2(日)	13:00~13:15 (3h)	優しさ育て! ~木のスプーン作り~	H				

メニュー内容等、詳細は中面をご覧ください

すべてのメニューで3日前までに予約が必要です。

予約期限までに電話もしくは窓口にてお申込みください。

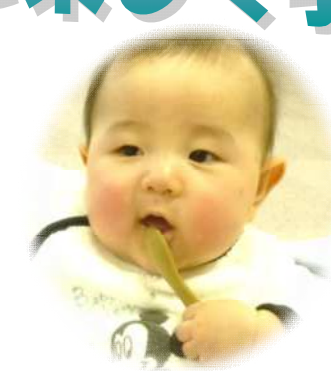
予約・問い合わせ

瑞穂市

子育て世代包括支援センター

Tel 058-322-5670

パパママくらぶで楽しく学ぼう!



こんな思いがあるかたはぜひぜひご参加ください!!

- ☑妊娠を機に食事や運動を見直したいけど、実際どうしたらいいか困っている
 - ☑なんとなく心配、漠然と不安がある
 - ☑妊娠して、肩こりや腰痛が気になる
 - ☑パパにも妊娠中から子育てに参加してほしい!
- などなど...



◇ ご参加にあたってのお願い

- ・欠席される場合は前日までにご連絡をお願いします。
- ・切迫早産、張り止めの薬を内服しているかたは、無理のない範囲でご参加をお願いします。
- ・コロナ対策で換気をしますので、体温調節のための上着やひざ掛け等各自ご持参ください。
- ・教室参加中は適宜水分補給をしていただいて構いませんので、各自飲み物をご持参ください。

～新型コロナウイルス感染対策～

1. 密集・密接を防ぐため少人数制や時間差受付を取り入れています
2. 受付で体温測定を行い、体調の確認をします
3. 会場ではマスクを着用していただきます
4. 適宜手洗いや手指消毒をお願いします
5. 換気を定期的に行うことにご理解願います

