

# 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。
- ・参加前に体温測定等、ご自身で体調確認をお願いします。
- ・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。医師より自宅安静の指示がでているかたは、安静を優先にお過ごしください。
- ・適宜換気をしますの、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。



## 令和5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

最新情報はこちら♪



実施会場 **H** 保健センター(ココロかさなるCCNセンター)3階  
**S** 巢南保健センター(西部複合センター)1階

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
R5年 4/17(月)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	10/24(火)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S
4/26(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S	10/28(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
5/20(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	11/8(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
5/30(火)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	11/18(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
6/6(火)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	12/7(木)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
6/17(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S	12/15(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
6/30(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	12/26(火)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
7/5(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S	R6年 1/13(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
7/7(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	1/22(月)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S
7/24(月)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	2/17(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
8/18(金)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	3/15(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
9/6(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	3/19(火)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
9/9(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	3/27(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
10/3(火)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	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