

少人数でアットホーム

ふれパパママ教室

パパさんのご参加大歓迎！！
♡小さなお子様連れ可♡

- 対象 町内在住の妊婦さんとパートナー
- 定員 12人（先着順、定員になり次第締め切り）
- 場所 保健福祉センター（2000 年会館）1階集団検診室
- 時間 9:30～11:30 ※11月、12月のみ14:00～16:00

妊婦さん1人でも参加OKです！！

A 沐浴体験&妊婦体験しよう！

- ◇パパさんが妊婦さんに変身！
- ◇赤ちゃんをお風呂に入れてみよう
- ◇家事・育児分担を考えよう 他

4/18 (木)	7/21 (日)
10/24 (木)	【R7】1/26 (日)



B 助産師が話す安産のポイントとは

- ◇分娩の経過と呼吸法
- ◇安産の秘訣とは
- ◇妊娠中によりお食事の話 他



5/16 (木)	8/29 (木)
11/28 (木)	【R7】2/20 (木)



C 産前に聞いてほしい「産後」のお話

初産婦さん
おすすめ

- ◇授乳や産後の生活のこと
- ◇赤ちゃんの発達について
- ◇育児体験 他

6/13 (木)	9/19 (木)
12/12 (木)	【R7】3/13 (木)



- 持ち物 親子健康手帳（母子健康手帳）・筆記用具
- 申込み 要予約 ☎ 0745-43-5034

※新型コロナウイルス感染症等の状況によっては中止・変更する場合があります。



上牧町 子育て世代包括支援センター