

パパ・ママ学級

ご妊娠おめでとうございます。

おなかの中で少しずつ成長している赤ちゃんとの毎日は、いかがですか？

おなかの赤ちゃんとの時間は、ママになるおおきな喜びと、また、どうなっていくのかなという、ちょっぴりの不安もプレゼントしてもらっていることと思います。

まんのう町では、赤ちゃんを迎えられるご夫婦を対象に、パパ・ママ学級を開催しています。以下の日程で実施しますので、ぜひご参加ください。

パパは都合がつかなくて、ママだけという方もぜひおいで下さい。

実施日
令和6年 4月21日(日)
9月 8日(日)
令和7年 1月19日(日)

妊娠中期～後期ははじめの方を対象に案内ハガキを送付しています。

時 間 9:30～11:30 (受付 9:15～)

- 助産師さんのはなし 妊娠中からお産までのおはなし。陣痛時のマッサージ方法や質問時間もあります
- 栄養士さんのはなし 妊娠中の食事のおはなし。普段食べている食事を書き出して一緒にチェックしてみましょう
- 妊婦体験 パパに妊婦さんを体験してもらいます。記念撮影もします
- 沐浴実習 赤ちゃんのお人形を使って沐浴の練習をします

場 所 かりん健康センター（まんのう町長尾501-1）

準備するもの 母子手帳、筆記用具を持参してください。
動きやすい服装でおいで下さい。

申し込み 健康増進課（☎73-0126）に開催日の5日前までに
お申し込み下さい

