

＜平成31年度もうすぐママパパ学級のご案内＞



妊娠おめでとうございます。

東御市では妊娠・出産・育児の時期を快適に過ごしていただくため、これからママ、パパになる方を対象に教室を開催します。

病院の健診では聞けないようなさまざまな不安や疑問にも、助産師、保健師がお応えします！

皆さんでお話しする時間もあります。ぜひご参加ください♪（ご家族の方もお気軽にご参加ください。妊婦体験ジャケットの試着もできます。）

【参加者の皆様へ】

☆託児を希望される方は原則1週間前までに保健係へお申し込みください。

☆出産予定日ごとに対象を設定してありますが、ご都合の良い日に参加していただいて結構です。



☆もうすぐママパパ学級☆

	対象になる 出産予定日	日にち	
		第1回	第2回
1	2019年 7月～9月	5月11日(土)	6月8日(土)
2	2019年 10月～12月	8月24日(土)	9月14日(土)
3	2020年 1月～3月	11月23日(土)	12月14日(土)
4	2020年 4月～6月	2月22日(土)	3月14日(土)
内 容	妊娠中の過ごし方 出産に向けて 交流会	産後の過ごし方 授乳のこと 子育ての準備 沐浴・抱っこ体験 (赤ちゃんの人形を使って)	
場 所	東御市立 助産所とうみ2階	東御市総合福祉センター 2階 保健センター	
時 間	受付：午前9時～ 教室：9時15分～12時頃		
持ち物	母子手帳 筆記用具		
服 装	動きやすい服装でお越しください		

☆ママパッキング☆

※食材準備の都合上、開催日の1週間前までに下記までお申し込みください。

	対象になる出産予定日	日にち
1	2019年7月～10月	6月4日(火)
2	2019年11月～2020年2月	10月4日(金)
3	2020年 3月～6月	1月17日(金)
内 容	妊娠中の食事と離乳食のきほん	
場 所	東御市総合福祉センター 2階 保健センター 調理実習室	
時 間	受付：午前9時～ 教室：9時20分～12時頃	
持ち物	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾 材料費400円	



問い合わせ・申し込み先：東御市役所 健康保健課保健係

☎ 0268-64-8882

