

令和5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！
 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も結構です。

☆もうすぐママパパ学級☆

	対象になる 出産予定日	日にち
1	令和5年 7月～8月	令和5年5月13日(土)
2	令和5年 9月～10月	7月8日(土)
3	令和5年 11月～12月	9月9日(土)
4	令和6年 1月～2月	11月11日(土)
5	令和6年 3月～4月	令和6年1月13日(土)
6	令和6年 5月～6月	3月9日(土)
	内 容	沐浴見学・抱っこ体験 (赤ちゃんの人形を使って) 出産の経過
	時 間	午前9時15分～12時ごろ (受付は9時～)
	場 所	保健センター (総合福祉センター2階)
	持ち物	母子健康手帳 筆記用具
	服 装	動きやすい服装で お越しください

☆ママとパパの食教室☆

	対象になる 出産予定日	日にち
1	令和5年 7月～10月	令和5年 6月2日(金)
2	令和5年11月 ～令和6年2月	令和5年10月5日(木)
3	令和6年 3月～6月	令和6年 2月2日(金)
	内 容	妊娠中の食事と離乳食のきほん
	時 間	午前10時～12時ごろ (受付は9時50分～)
	場 所	保健センター (総合福祉センター2階)
	持ち物	母子健康手帳 筆記用具

※ママとパパの食教室に参加される方は、開催日の1週間前までに下記までお申し込みください。



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