

# 令和8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週間前までに保健地域医療係へお申し込みください。

(下記QRコードまたはお電話)

☆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。

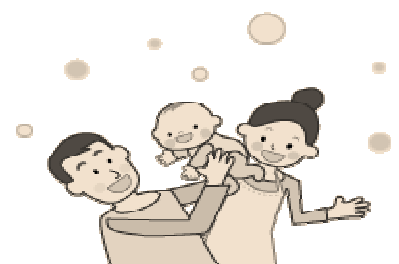
## ☆もうすぐママパパ学級☆

	対象になる 出産予定日	日にち
1	令和8年 7月～9月	令和8年5月16日(土)
2	令和8年 10月～12月	8月1日(土)
3	令和9年 1月～3月	11月14日(土)
4	令和9年 4月～6月	令和9年2月20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 お越しく下さい

## ☆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8年 7月～10月	令和8年 6月5日(金)
2	令和8年11月 ～令和9年2月	令和8年10月2日(金)
3	令和9年 3月～6月	令和9年 2月5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。  
(↓下記QRコードまたはお電話)



託児申込はこちら→



問い合わせ・申し込み先：  
東御市役所 健康推進課保健地域医療係  
☎ 0268-64-8882