

パパママ教室のおさそい

すこやかな赤ちゃんの誕生のために、パパとママで楽しく学んでみませんか？
たくさんの参加をお待ちしています！

<主な内容> 沐浴体験 ～パパ、気持ちいいよ！～
ベビー人形を使って赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます



妊婦さんの気持ちになってね
パパが妊婦ジャケットをつけて妊婦さんの生活を体験します
保健師からのミニ講話で妊婦さんの気持ちについて考えます

妊娠中の栄養を考えよう
栄養士からのミニ講話で妊婦さんに必要な栄養を学びます
SATシステムを使って普段の食事のバランスを知ります



<令和3年度スケジュール>

	実施日・時間	対象者（出産予定日）	受付期間
第1回	令和3年5月23日(日) 10:00~11:30	令和3年6月21日 ～令和3年12月5日の方	令和3年4月26日(月) ～4月30日(金)
第2回	令和3年8月22日(日) 10:00~11:30	令和3年9月20日 ～令和4年3月6日の方	令和3年8月2日(月) ～8月6日(金)
第3回	令和3年11月21日(日) 10:00~11:30	令和3年12月20日 ～令和4年6月5日の方	令和3年11月1日(月) ～11月5日(金)
第4回	令和4年2月20日(日) 10:00~11:30	令和4年3月21日 ～令和4年9月4日の方	令和4年1月31日(月) ～2月4日(金)

※お願い※ 日程は変更になることがありますのでHP、「広報とまこまい」をご覧ください。
来所前の体温測定、来所時のマスク着用のご協力をお願いいたします。
37.5℃以上の場合は参加をご遠慮いただいております。

<対象> 参加当日に妊娠4か月から9か月の初妊婦とその夫またはパートナー
※妊娠経過が良好な方に限ります。

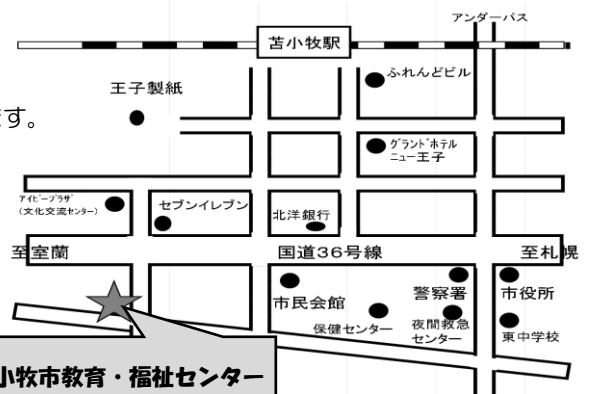
<定員> 各回 30組
※応募者が多数の場合は抽選をおこないます。
抽選結果は受付終了後1週間程度で全員に通知します。

<会場> 苫小牧市教育・福祉センター3階
(苫小牧市本幸町1-2-21 右地図参照)

<持ち物>

- ・母子健康手帳
- ・父子健康手帳
- ・筆記用具

<申込み方法> 電話で受付いたします。
上記表の「受付期間」内にご連絡ください。



苫小牧市子育て世代包括支援センター（健康支援課）
TEL0144-32-6411/32-6410
(開設時間) 月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分

