

# パパママ教室



とまこま

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！



## 教室内容

### ★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



はじめてパパ・ママになる方向けです😊

## 開催日時

\*パパとママが一緒に参加する教室です\*

	開催日	時間・定員	対象者（出産予定日）	受付期間
第1回	令和5年5月28日(日)	10:00 ～12:00  各回36組	令和5年6月26日 ～令和5年12月10日	令和5年5月8日(月) ～5月13日(金)
第2回	令和5年8月27日(日)		令和5年9月25日 ～令和6年3月10日	令和5年8月7日(月) ～8月14日(月)
第3回	令和5年11月26日(日)		令和5年12月25日 ～令和6年6月9日	令和5年11月6日(月) ～11月10日(金)
第4回	令和6年2月18日(日)		令和6年3月18日 ～令和6年9月1日	令和6年1月29日(月) ～2月2日(金)

※日程は変更になることがありますので、ホームページ・「広報とまこまい」をご覧ください。

※応募者が多数の場合は抽選を行います。抽選結果は受付終了後1週間程度で全員に通知します。

※体調が悪い場合（37.5℃以上の発熱、妊娠経過による体調不良など）は参加をご遠慮いただいております。

### ★会場

苫小牧市教育・福祉センター3階 住所：苫小牧市本幸町1丁目2番21号

### ★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

### ★持ち物

母子健康手帳・父子健康手帳・筆記用具



←パパママ教室  
ホームページはこちら

電話もしくは上記QRコードより「受付期間内」にお申込みください！

