

これで安心！



赤ちゃんとの生活が見えてくる パパママ教室



こんなことが不安・・・

- 赤ちゃんのお風呂ってどうするの？
- 妊婦の大変さをパパにもわかってほしい
- 近所に子どもがいない
- 引っ越してきたばかりでどうしたらよいか分からない



教室を受けると・・・

不安が小さくなる！

- ◆ 沐浴の体験ができる◆
- ◆ 妊婦ジャケットの体験ができる◆
- ◆ ママ友ができる◆
- ◆ 毛呂山町の母子保健サービスについて知れる◆



etc....

参加者の様子・参加者の声

- 心の準備が少しできました。
- 父親になる気持ちがよりわいてきてありがたかったです。
- 実際に体験できてわかりやすかった。
- これから産まれる赤ちゃんに早く会いたくなりました。

etc...



<日程>

月日	時間	内容	担当
11月8日 (土)	13:30~13:40	★オリエンテーション	保健師
	13:40~14:40	★子どもとの生活が始まる前の心の準備	公認心理師
	14:50~16:00	★赤ちゃんとの生活をイメージ ・沐浴 (実際に新生児と同じ重さのある人形をお風呂に入れる体験ができます) ・妊婦ジャケット (パパにも体験してもらいましょう) ・母子保健サービス紹介 (気になる保育園情報やママとお子さんで遊べる場所をお伝えします)	保健師
11月11日 (火)	13:30~14:20	★妊娠中の栄養 (気になる葉酸や鉄をたっぷり摂るヒントをお伝えします)	管理栄養士
	14:30~16:00	★助産師直伝!! 妊娠中～産後の生活 ・呼吸法 ・妊婦体操 ・乳房管理 ・産後の生活 (妊婦健診では聞けないことを助産師に聞いてみよう)	助産師

※内容が変更する場合がございます。



<会場>保健センター

<参加費>無料

<持ち物>母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

子育てサポートプラン(母子手帳交付時に配布したもの)

<申し込み> **10月6日(月)**より電話、窓口、LINEにて申し込み

こちらから⇒



<問合せ先>毛呂山町こども家庭センター

TEL:049-294-1800

☆ 1日のみの参加も大歓迎です。

☆ 是非、パパになる方の参加もお待ちしております。

素敵なマタニティライフを送るためにお気軽にご参加お待ちしております♪