



予約制

# パパママ教室のご案内



♪妊娠中やこれから始まる子育ての不安を解消し、パパ・ママや赤ちゃんがより健康に楽しくすごすためのお手伝いをする教室です。  
♪連続で参加されなくても構いません。お仕事や体調に合わせて出席できる日をご予約ください。

講座名	内容	担当	日程（全日程木曜日）									場所	時間	
栄養と歯 定員：24名	・妊娠中の栄養（講話・試食） ・妊娠中のお口の健康（講話・歯磨き指導）	管理栄養士 歯科衛生士	4/18	6/20	8/8	10/17	12/19	2/20					保健センター2階	10:00～12:00頃
園児とのふれあい 定員：8名	・園児とのふれあい ・子育て支援情報等の紹介	保育士 助産師 保健師	5/16	7/18	9/19	11/21	1/16	3/13					保育園	10:00～12:00
沐浴 定員：各10名	・赤ちゃんの沐浴（実習）	助産師 保健師	4/4	6/6	7/4	8/1	10/3	11/7	12/5	2/6	3/6		保健センター2階	前半 10:00～10:45 後半 11:00～11:45

対象：初産婦（ただし医師や助産師から安静等の指示のない方）と夫（パートナー）

会場：保健センター（※「園児とのふれあい」は市内保育園。詳しくは、お申し込みされた方にご案内いたします）

受付時間：開始時間の15分前から行います

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物（必要な方）（保育園には自動販売機等はありません）

※感染症等の状況により園児とのふれあいは中止となる可能性があります。

※状況により内容・時間帯が変更となる場合があることをあらかじめご了承ください。



知多市の公式YouTubeチャンネルで沐浴方法の動画をアップしています。



☆QRコードを読み取ると、動画再生画面に移動します。



申し込み・問い合わせ先：健康推進課（保健センター） 0562-54-1300