

出産準備中の方へ

令和8年度

パパママ教室

対象者：初妊婦と夫（パートナー）

▼申込は
QRコードから



開催日 **90日前**
から予約可

定員あり、先着順

① 栄養と歯

妊娠中の食事とお口の健康について
歯科衛生士・管理栄養士がお話します。

日程 4/16、 6/18、 8/20
10/15、 12/17、 2/18

時間 10:00~12:00

場所 保健センター2階



講話、歯みがき指導、試食も!

② 保育園にいてみよう!

園のお子さんの日常を見学します。

日程 ☆ 5/14、 7/16、 9/17
★ 11/19、 1/21、 3/18

時間 10:00~12:00

場所 ☆：南粕谷保育園
★：八幡保育園

助産師・保健師・保育士が
育児についての質問・疑問に
お答えします。



③ 沐浴

赤ちゃん人形で沐浴体験を行います。

日程 4/2、 6/4、 7/2、
9/3、 10/1、 11/5、
12/3、 2/4、 3/4

時間 ① 10:00~10:45

② 11:00~11:45

場所 保健センター2階

参加当日について

受付：開始時間15分前から
持ち物：母子健康手帳
筆記用具、飲み物（必要な方）

※注意事項※

- ・医師や助産師から安静等の指示がある方は申込できません
 - ・LINEでの予約・キャンセルは2日前まで可能です。（土日祝除く）
前日・当日のご予約・キャンセルは電話でお問い合わせ下さい。
 - ・状況により、時間帯が変更となる場合があります。
- 連絡先：健康推進課（保健センター）0562-54-1300

