



令和4年度

もうすぐパパママ教室



もうすぐパパママ教室は、出産を迎えるママとパパのための教室です。市内にお住まいの妊婦さんであれば、どなたでも参加OKです。もちろん旦那さんも大歓迎！お友達づくりや情報交換に、ぜひお役立てください。



| 開催日 | 時間 | 内容 | 持ち物 | 会場 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|------------------------------------|---|------------------------------------|--------------------------|---------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|---------|---------------------------------------|---|---------|---------------------------------------|---|---------|-------------|------|---------------------------------------|---|---|-------------|
| 6月11日(土) 申し込み期限 6月2日(木) | 9:30~14:00 (受付9:00~9:30) | ♥歯のお話 ♥食事について考えよう (調理実習と昼食会) ♥赤ちゃんのお世話練習 (着替え、オムツ替え等) | ・母子健康手帳 ・エプロン ・三角巾 | 八幡平市 松尾コミュ ニティセン ター | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月10日(土) 申し込み期限 9月1日(木) | | 1月28日(土) 申し込み期限 1月19日(木) | 7月30日(土) 申し込み期限 7月28日(木) | | 9:30~12:00 (受付9:00~9:30) | ♥お産についての講話 ♥沐浴・パパ妊婦体験 | ・母子健康手帳 | | 11月26日(土) 申し込み期限 11月24日(木) | 2月18日(土) 申し込み期限 2月16日(木) | 5月~3月の乳児健診日 (いずれも火曜日) [<table border="0"> <tr> <td>5月10日</td> <td>10月4日</td> </tr> <tr> <td>6月7日</td> <td>11月1日</td> </tr> <tr> <td>7月5日</td> <td>12月6日</td> </tr> <tr> <td>8月2日</td> <td>1月10日</td> </tr> <tr> <td>9月6日</td> <td>2月7日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月7日</td> </tr> </table>] (申し込み期限 各開催日の3日前まで) | 5月10日 | 10月4日 | 6月7日 | 11月1日 | 7月5日 | 12月6日 | 8月2日 | 1月10日 | 9月6日 | 2月7日 | | 3月7日 | 13:00~15:00 (受付12:30~13:00) | ♥赤ちゃんふれあい体験 乳児健診に来ている赤ちゃんとふれあい、産後のお母さん方とお話しをしてみましよう。 | ・母子健康手帳 | 市役所 大ホール |
| 1月28日(土) 申し込み期限 1月19日(木) | | 7月30日(土) 申し込み期限 7月28日(木) | 9:30~12:00 (受付9:00~9:30) | | | ♥お産についての講話 ♥沐浴・パパ妊婦体験 | ・母子健康手帳 | | | 11月26日(土) 申し込み期限 11月24日(木) | 2月18日(土) 申し込み期限 2月16日(木) | 5月~3月の乳児健診日 (いずれも火曜日) [<table border="0"> <tr> <td>5月10日</td> <td>10月4日</td> </tr> <tr> <td>6月7日</td> <td>11月1日</td> </tr> <tr> <td>7月5日</td> <td>12月6日</td> </tr> <tr> <td>8月2日</td> <td>1月10日</td> </tr> <tr> <td>9月6日</td> <td>2月7日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月7日</td> </tr> </table>] (申し込み期限 各開催日の3日前まで) | 5月10日 | 10月4日 | 6月7日 | 11月1日 | 7月5日 | 12月6日 | 8月2日 | 1月10日 | 9月6日 | 2月7日 | | 3月7日 | 13:00~15:00 (受付12:30~13:00) | ♥赤ちゃんふれあい体験 乳児健診に来ている赤ちゃんとふれあい、産後のお母さん方とお話しをしてみましよう。 | ・母子健康手帳 |
| 7月30日(土) 申し込み期限 7月28日(木) | 9:30~12:00 (受付9:00~9:30) | ♥お産についての講話 ♥沐浴・パパ妊婦体験 | | ・母子健康手帳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月26日(土) 申し込み期限 11月24日(木) | | 2月18日(土) 申し込み期限 2月16日(木) | | 5月~3月の乳児健診日 (いずれも火曜日) [<table border="0"> <tr> <td>5月10日</td> <td>10月4日</td> </tr> <tr> <td>6月7日</td> <td>11月1日</td> </tr> <tr> <td>7月5日</td> <td>12月6日</td> </tr> <tr> <td>8月2日</td> <td>1月10日</td> </tr> <tr> <td>9月6日</td> <td>2月7日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月7日</td> </tr> </table>] (申し込み期限 各開催日の3日前まで) | 5月10日 | | 10月4日 | 6月7日 | | 11月1日 | 7月5日 | 12月6日 | 8月2日 | 1月10日 | 9月6日 | 2月7日 | | 3月7日 | 13:00~15:00 (受付12:30~13:00) | ♥赤ちゃんふれあい体験 乳児健診に来ている赤ちゃんとふれあい、産後のお母さん方とお話しをしてみましよう。 | ・母子健康手帳 | 市役所 大ホール | | | | | |
| 2月18日(土) 申し込み期限 2月16日(木) | | 5月~3月の乳児健診日 (いずれも火曜日) [<table border="0"> <tr> <td>5月10日</td> <td>10月4日</td> </tr> <tr> <td>6月7日</td> <td>11月1日</td> </tr> <tr> <td>7月5日</td> <td>12月6日</td> </tr> <tr> <td>8月2日</td> <td>1月10日</td> </tr> <tr> <td>9月6日</td> <td>2月7日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月7日</td> </tr> </table>] (申し込み期限 各開催日の3日前まで) | 5月10日 | 10月4日 | 6月7日 | | 11月1日 | 7月5日 | 12月6日 | 8月2日 | 1月10日 | 9月6日 | 2月7日 | | 3月7日 | 13:00~15:00 (受付12:30~13:00) | ♥赤ちゃんふれあい体験 乳児健診に来ている赤ちゃんとふれあい、産後のお母さん方とお話しをしてみましよう。 | ・母子健康手帳 | 市役所 大ホール | | | | | | | | |
| 5月~3月の乳児健診日 (いずれも火曜日) [<table border="0"> <tr> <td>5月10日</td> <td>10月4日</td> </tr> <tr> <td>6月7日</td> <td>11月1日</td> </tr> <tr> <td>7月5日</td> <td>12月6日</td> </tr> <tr> <td>8月2日</td> <td>1月10日</td> </tr> <tr> <td>9月6日</td> <td>2月7日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月7日</td> </tr> </table>] (申し込み期限 各開催日の3日前まで) | 5月10日 | 10月4日 | 6月7日 | 11月1日 | 7月5日 | 12月6日 | 8月2日 | 1月10日 | 9月6日 | 2月7日 | | 3月7日 | 13:00~15:00 (受付12:30~13:00) | ♥赤ちゃんふれあい体験 乳児健診に来ている赤ちゃんとふれあい、産後のお母さん方とお話しをしてみましよう。 | ・母子健康手帳 | 市役所 大ホール | | | | | | | | | | | |
| 5月10日 | 10月4日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月7日 | 11月1日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7月5日 | 12月6日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月2日 | 1月10日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月6日 | 2月7日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3月7日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用とチラシ裏面の体調確認、当日の体温測定をお願いします。(体調や体温の確認は受付でも行います)
- ※ 申し込み後、状況によって実施内容を変更・中止とする場合は、事前に連絡いたします。
- ※ 個別での対応も検討させていただきますので、ご希望の方は連絡ください。

【参加申し込みについて】

事前予約制としています。参加希望の方は、必ず申し込み期限までにお申し込みください。

八幡平市健康福祉課 健康推進係 電話：0195-74-2111

【体調確認のご協力について（お願い）】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方の体調確認を実施しています。

下表の1～3の項目に1つでも該当する場合には、参加をご遠慮ください。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

| | |
|---------------|---|
| 当日の体温 | 妊婦さん : °C 同伴される方 : °C |
| 同伴される方の 続柄 | 夫・実母・実父・義母・義父 その他（氏名：、続柄：） |
| 1 | 発熱、咳、息苦しさ（呼吸困難）、だるさ（倦怠感(けんたいかん)）などの風邪 症状や、味覚（味）、嗅覚（におい）の低下といった症状はありますか？ はい いいえ |
| 2 | 1週間以内の発熱（平熱より高い体温、あるいは体温が 37.5℃以上を目安と する）はありましたか？ はい いいえ |
| 3 | 過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症（その疑いがある方も含む）患者 との接触歴はありますか？ はい いいえ |