

# 令和6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、どなたでも参加できます。もちろん、ご家族も大歓迎です！  
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								
<b>6月8日 (土)</b> 申し込み期限 6月5日 (水)	<b>9:15~14:00</b> (受付 9:00~9:15)	♥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 ・参加費 <u>1人300円</u>	市役所 大ホール								
<b>9月14日 (土)</b> 申し込み期限 9月11日 (水)												
<b>1月25日 (土)</b> 申し込み期限 1月22日 (水)												
<b>7月6日 (土)</b> 申し込み期限 7月3日 (水)	<b>9:15~12:00</b> (受付 9:00~9:15)	♥お産についての講話 ♥沐浴・パパ妊婦体験 ♥マタニティ体操	・母子健康手帳									
<b>11月9日 (土)</b> 申し込み期限 11月6日 (水)												
<b>5月~3月の乳児健診日</b> (いずれも火曜日)	<b>13:00~15:00</b> (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									
[ <table border="0"> <tr> <td>5月7日</td> <td>10月1日</td> </tr> <tr> <td>6月4日</td> <td>11月5日</td> </tr> <tr> <td>7月2日</td> <td>12月3日</td> </tr> <tr> <td>7月30日</td> <td>1月7日</td> </tr> <tr> <td>9月3日</td> <td>2月4日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3月4日</td> </tr> </table> ]				5月7日	10月1日	6月4日	11月5日	7月2日	12月3日	7月30日	1月7日	9月3日
5月7日	10月1日											
6月4日	11月5日											
7月2日	12月3日											
7月30日	1月7日											
9月3日	2月4日											
	3月4日											

- ※ 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。
- ※ 仕事の都合等で教室への参加が難しい場合は、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

