

平成31年度 **パパママスクール**

ご妊娠おめでとうございます。お父さん、お母さんになるみなさんと一緒に、
妊娠・出産・育児について楽しく学びながら、リフレッシュしませんか？

対象者 妊婦さんとそのご家族 (夫、祖父母になられる方、里帰りでお孫さんを迎える方も含みます。)

1回だけの参加、おひとり様での参加も大歓迎！お気軽にご参加ください♪

申込み・お問い合わせ **保健医療課 保健予防係(TEL:59-2140)**まで♪

※当日のご連絡は**大竹市総合市民会館(TEL:53-6677)**へ

それぞれ**開催日の2日前まで**にお申し込みください

**お土産も
あります♪**

持参物(全回共通) **母子健康手帳、父子手帳、筆記用具**

日程	時間・場所	内容
5月12日(日) 9月8日(日) 12月15日(日)	10:00~12:30 総合市民会館 2階 第2研修室	赤ちゃんとの暮らし -オムツのあて方・お風呂の入れ方- 市の保健師と一緒にDVDを見ながら楽しく学びましょう♪
7月20日(土) 11月16日(土) 2月15日(土)	10:00~12:30 総合市民会館 1階 大集会室 (和室)	夫婦2人で出産・育児を! -助産師からのアドバイス- 出産に向けての準備・パパの役割・妊婦さんのラクな姿勢など、 現役助産師さんならではの視点でのお話が盛りだくさん♪
6月16日(日) 10月20日(日) 3月1日(日)	10:00~12:30 総合市民会館 1階 大集会室 (和室)	産後も夫婦がベストパートナーであるために -助産師からのアドバイス- これから一緒に子育てをする上で、大切なことって なんでしょう？男性と女性の脳の違い等も含め、 分かりやすくお話します。 母乳育児のお話、抱っこ講座、スリング講座もあります♪

※各回ともパパはマタニティ体験(妊婦ジャケット)ができます。希望する方は受付で申し出てください。

フシママのための リラックス&ヨガレッスン



日程

5月27日
7月8日
9月30日
11月11日

いずれも
月曜日
10時~12時

申し込み **大竹会館(TEL:53-2226)**まで

持参物 ・筆記用具 ・フェイスタオル(2枚)
・大きめのバスタオル(1枚)

動きやすい服装でお越しください♪

