



マタニティ教室(両親学級)

～令和ママ、令和パパの

にこにこ子育てスタイル～



体調はいかがですか。赤ちゃんの誕生を楽しみに日々お過ごしのことと思います。
妊娠～出産～子育ての不安を少しでも解消できるようにマタニティ教室を開催します。

♡内 容

①パパの妊婦体験

妊婦シミュレーターを装着し、妊婦さんの生活を疑似体験

②わが家の子育て大作戦！

赤ちゃんが生まれてからの生活を知りイメージしてみよう

③管理栄養士による妊娠～産後の食事のポイント

体調を崩さないための食事や簡単・手軽にできる調理のポイントの紹介

④歯科衛生士による赤ちゃん、ママパパの歯の健康を守るためのお話

赤ちゃんの歯の手入れの始め方も紹介



日 程	時 間	※申し込み締め切り
① 5月24日(土)	午前10時～ 11時30分(終了予定) ※受付：午前9時50分～	5月19日(月)
② 8月24日(日)		8月18日(月)
③ 11月15日(土)		11月10日(月)
④ R8年2月15日(日)		2月9日(月)

※①～④は同じ内容です。上記日程でご都合がつかない場合は、ご相談ください。

♡対 象：妊婦さんとそのパートナー

※妊婦さんのみの参加も大歓迎！！

♡場 所：遊佐町防災センター1階

♡参加費：無料

♡持ち物：母子健康手帳、筆記用具、水分補給のための飲み物

♡申し込み方法：申し込み締め切り期日まで電話または下記のQRコードからお申し込みください。

【申し込み・お問合せ】

遊佐町健康福祉課健康支援係
(遊佐町こども家庭センター)
電話 72-4111

お申込み



QRコードを読み、
こちらをクリックし
て必要情報をご記
入いただくと、
申込できます。

利用者登録せずに申し込む方
はこちら



利用者登録される方はこちら