

# 令和3年度 パパ・ママレッスン

妊娠おめでとうございます。この教室は初めてパパ・ママになる方を対象とした教室です。安心して元気なお子様をご出産でき、楽しく育児ができるような内容を中心にを行います。パパ・ママ同士で楽しい時間を過ごしましょう。ぜひ、ご参加ください。

出産予定月	日程	時間・場所
R3年 8・9・10・11月	7月9日(金) <b>レッスン1</b> 7月16日(金) <b>レッスン2</b>	18:30~20:30 (受付18:15~18:30)
R3年12月 R4年1・2・3月	11月12日(金) <b>レッスン1</b> 11月19日(金) <b>レッスン2</b>	
R4年 4・5・6・7月	3月11日(金) <b>レッスン1</b> 3月18日(金) <b>レッスン2</b>	高萩市総合福祉センター

## レッスン1

- 妊娠中の栄養について
- 出産に向けた準備
- 出産に関するDVD
- 沐浴実習

沐浴の練習ができます♪



パパに妊婦さんを体験してもらいます♪



## レッスン2

- 出産時の呼吸法
- 赤ちゃんのお世話の仕方
- 妊婦体験

持ち物は、母子健康手帳です。  
あぐらの姿勢がとれる服装でいらして下さい。  
参加された方に、妊娠期から出産、育児まで役立つ情報満載のテキストをお渡しします。



約1か月前に対象となる方に個人通知をお送りします。

参加を希望される方は

**高萩市健康づくり課 ☎24-2121** にご連絡ください。